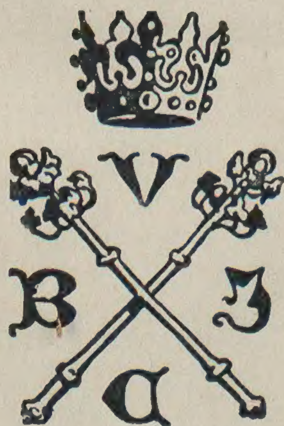

V
B
J
C



KATECHIZM ZDROWIA

In hoc sumus sapientes, quod naturam optimam ducem tanquam Deum sequimur eique paremus.

CICERO DE SENECT.



Jak tu wyobrażone Dziecię ubrane, takby wſzyſtkie męſkiey i żeńſkiey płci Dziatki, od początku trzeciego, aż do końca ſiódmego lub óſmego roku, odziewać należało.

KATECHIZM ZDROWIA
DLA
UŻYTKU SZKÓŁ
Y
DOMOWEY EDUKACYI.

---

przez

D. BERNARDA KRZYSZTOFA FAUSTA, *Konſyliarza i Lekarza Nadwornego, Grafa de Schaumburg Lippé, oraz wielu Towarzyſtw uczonych, Członka.*

ze Czterema Obrazami.

z Niemieckiego na Polſkie wytłómaczony,

przez

KRZYSZTOFA CELESTYNA MRONGOVIUSA,
Nauczyciela Ordynaryinego przy Szkole Knipowſkiey Katedralney w Królewcu Pruſkim.

W WARSZAWIE, 1795.
Drukiem i Nakładem MICHAŁA GRÖLLA,
Uprzywileiowanego Księgarza Nadw: J. K. Mci.

Y znayduie ſię we Lwowie u Pana
Karola Bogumiła Pfaffa.

Szlachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie
Jako smakuiesz
Aż się zepsuiesz.
Tam Człowiek prawie,
Widzi na iawie,
Y sam to powie,
Że nic nad zdrowie,
Ani lepszego,
Ani droższego:
Bo dobre mienie,
Perły, kamienie,
Także wiek młody,
Y dar urody,
Mieysca wysokie,
Władze szerokie,
Dobre są: ale
Gdy zdrowie w cale.
Gdzie nie masz siły,
Y świat nie miły.
Kleynocie drogi,
Móy dom ubogi,
Oddany tobie,
Ulubuy sobie.

Jan Kochanowski.

Viro Illustrissimo ac Generosissimo
Domino

JOHANNI CHRISTIANO

Libero Baroni

à **WOELLNER**

Prussorum Regis Potentissimi intimo status atque justitiae Ministro, rerum sacrarum apud Lutheranos & Romano-Catholicos obeundarum Praesidi Eminentissimo, Regiarum Academiarum Curatori supremo, Canonico Halberstadiensi, Reipublicae & eruditionis Columini ac Praesidio

Maecenati & Patrono liberalissimo

libellum hunc scholarum usui inseruientem
è Germanico suis studiis Polonicè datum
animi venerationem intimam testificaturus
dicatum esse voluit

Christophorus Coelestinus
Mrongovius.

Do Nauczycielow

Względem używania Katechizmu Zdrowia.

PRZEZACNI Mężowie kochaycie dziatki, które do Szkół waſzych przychodzą. Przychodzą one do was, ażeby przez waſzę naukę i przepiſy, zdrowemi, mądremi, cnotliwemi i ſzczęśliwemi ludźmi ſię ſtali. A ponieważ ta Xiążka podaie śrzodki, iak człowiek od dzieciństwa żyć powinien, aby miał zdrowie, co, iak *Ekkleſiaſtik* mówi, cennieyſzym ieſt nad złoto; tedy zapewne radzi będziecie, z niey dzieci waſze nauczać. Gdy zaś iako umieiętni Nauczyciele, przeświadczonemi ieſteście, że ſamo tylko na pamięć uczenie ſię odpowiedzi żadnego dzieciom nie przynoſi pożytku, tedy bez wątpienia nayleplcy uczynicie, kiedy ich na przykład naſtępuiącym ſpoſobem nauczać będziecie.

1. Rozdział, którego uczyć ſię maią, naprzód od Nauczyciela, potym od dwóyga dziatek, dobrze i wyraźnie czytać umieiących, z których iedno pytania a drugie odpowiedzi czytać powinno, będzie przeczytany: a Nauczyciel, który do wyłuſzczenia każdey propozycyi przygotować ſię, i całą treść tey Xiążki dobrze znać powinien, obiaśni dopiero ogół i ważność przeczytanego rozdziału w powſzechności, i w ogólnych propozycyiach.

2. Niezaniedba Nauczyciel, każdego pytania i odpowiedzi w porządku poiedyńczo wyłuſzczyć, a to wſzyſtko ieſzcze raz iaśnie i wybitnie przeczyta. Obiaśni każdy ſens, i znaczenie wyrazów, oraz myśli w pytaniu równie iak i w odpowiedziach zawarte. Poczem rozbie-

rze i pytanie i odpowiedź (które częstokroć, z wiela propozycyi składaią się) na poiedyncze i takie propozycye, które łatwe są do poięcia dziecinnemu rozumowi. Wda się w rozmowę z dziećmi; a to w sposobie łatwym do poięcia, przez nie trudne proste i daley wiodące pytania, doprowadzi dziatki do prawdy i nauki, które w przeczytanych pytaniach i odpowiedziach są zawarte. Każde pytanie i odpowiedź powinny z siebie wypływać, a dzieci własnym rozsądkiem, to co iest dobrém i prawdą, sami wynaydować i poiąć muszą. Jeżeli tedy dzieci, w przeczytanych pytaniach i odpowiedziach zawartych prawd i nauki dociekli, tedy do następuiących postąpią. Sąli wszystkie pytania poiedyńczo rozumowi dziecinnemu ułatwione; tedy

3. Cały rozdział po kolei u dzieci będzie wypytywany. Jeżeli zrozumiały dzieci, wszystkie w rozdziale zawarte prawdy i nauki; tedy

4. Każdorazowa instrukcyą zawsze powtarzaniem wyżey rozbieranych prawd, oraz tém dokończona będzie, ażeby Nauczyciel każdego dziecięcia zapytał, coby ono z tegodniowey nauki zatrzymało? Przytém także każde dziecię coś nowego mówić powinno, coby ieszcze od innego powiedzianém niebyło: *np*: któreżby dziecię tego lub owego szkodliwego uczynku ieszcze się dopuszczało? wy teżczy niechcielibyście tego czynić? Czy niebędziecie chcieli waszym rodzicom i domownikom tego opowiedzieć? Cóżbyście ieszcze mogli do tego przytoczyć, aby to lub owo tak uczynione, albo też odmienione było, iak wy sami słyszycie że to iest dobre? Czy nieznacie kogo, któremuby to pożytek przyniosło, o czem dziś mówiliśmy, gdybyście to iemu powiedzieli? Coś ty, lub tamten wedle tych nauk postanowił sobie czynić albo zaniedbać? i t. d.

5. Z przypisków niżey pytań i odpowiedzi położonych, oraz z *Bekerowey* poradney Xiążeczki, z *Rochowego* przyiaciela dzieci, z *Zeylerowego* zbiorku, z *Zerrennerowey* Xięgi ku użyciu ludowi pospolitemu, oraz z wielu innych, arcy wybornych szkolnych i potocznych, czyli powszechnie używanych Xiążek, potrafią rozsądni szkolney młodzieży Nauczyciele, wiele prawd i nauk obiaśnić i one utwierdzić, a przez powieści i przykłady usiłować będą, zrozumiałemi i iakby dotykalnemi, a razem ie przyiemnemi dzieciom uczynić.

6. Kiedy *np.* febry, ospice, odry, biegunki, albo insze choroby w tém mieyscu, albo w bliskości panuią, tedy osobliwie rozdział o tém traktuiący, kilkakrotnie w Szkole ma bydź odczytany.

7. Przez dwa dni w tygodniu, czas przynaymniey iednogodzinny wyznaczony będzie czytaniu iakiego rozdziału z tey Xiążki, ażeby ią całą, iesliby można, dwa razy w roku przeczytać, a tak w poięcie i pamięć dziecinną należycie wrazić.

Tym sposobem, przezacni Nauczyciele, serca i umysły uczniów waszych, arcy zbawiennie wykształcać możecie, skoro zaś to uczynicie, tedy ludzie współcześni, a szczególniey następne pokolenia, za swe zdrowie i szczęśliwość, wdzięczność wam po większey części zostaną winne; a Bóg który chce, aby każdy przez poięcie prawdy na duszy i ciele został wspomożony, który nic niezostawuie bez nadgrody, wypłaci to wam tu doczęśnie, i w wieczności.

---

1. Strzedz i żywić ciała naszego, niebronisz naywyższy Panie; lecz lekkomyślnie psuć skład iego, broni twoie Przykazanie. Utwierdź mię w tey powinności, i użycz do niey mądrości.

2. Jak żebym ia miał psuć z umysłu, coś tak cudnie ukształtował, nie raczey dołożyć domysłu, abym mądrze to zachował? Boże! Stwórco ciała mego, mamże być mordercą iego?

3. Na żywienie i straż onego dajesz nam, Oycze, obficie śrzodki, które służą do tego, i rozum na ich użycie. Mamże lekce ważyć sobie, co iest niezapodle Tobie?

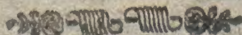
4. Zdrowe członki i czerſtwe ſiły, ile ſą warte, móy Boże? kogo choroby obſtąpiły, iak powinność ſpełnić może? Tu myśl ſwobodna i zdrowie, ſą wſzyſtkie dobra w oſnowie.

5. Day tedy niech zabraniam ſobie, co ciała byt dobry pſuie, niechay nigdy w moiey chorobie, wewnątrz zarzutu nie czuię: Ty ſam twóy pokoy zmąciłeś, i ſam ſiebie w ból wprawiłeś.

6. Zmyſły i członki me zachować, day niech dołożę pilności, a kiedy mam raz zachorować, to ſam użycz cierpliwości; day weſoły umyſł, rada lekarza niechay ſię nada.

7. Broń mię iednak od zbytecznego o ciało moie ſtarania, niech zoſtaię w granicach twego, Boże, zawſze przykazania. Niech nie iedno me ſtaranie będzie ciała zachowanie.

8. Niech więcey ſtaram ſię, iak trzeba, o duſzy uſzczęśliwienie, abym ſię mógł ſtać godnym Nieba, póki tu trwa doświadczenie. Tak Duſza i ciało w Niebie, wiecznie ſię ucieſzą z Ciebie.



ROZDZIAŁ



ROZDZIAŁ PIERWSZY

o Zdrowiu.

I.

o Zdrowiu, iego wartości i o powinnościach utrzymania onego, aby ludzi doyrzałego wieku, a oſobliwie dzieci w tym zainformować.

1. *Kochane Dziatki, oddychać, żyć między tworami Bożemi, ieſtli to co dobrego? ieſtże to pomyślności i radości zażywać?*

Tak ieſt, życie zowie ſię dobrem, żyć, ieſt to powodzenia i roſkoſzy doświadczać, życie ieſt przednim darem Boga.

Pſalm 150. 6. Wſzyſtko co oddycha, niech chwali Pana!

Pſalm 145. 16. Otwieraſz Panie rękę twoię, a naſycaſz wſzyſtko co żyie podług upodobania twego.

Pſalm 36. 6. 9. Panie miłoſierdzie twoie Niebios ſięga. Będą upoieni hoynością Domu Twego, a ſtrumieniem roſkoſzy Twoich napoiſz ie.

Pſalm 136. 1. 8. 9. 25. Wyſławiaycie Pana! albowiem ieſt dobry; który ſtworzył Słońce, aby panowało we dnie, Mieſiąc i Gwiazdy, aby panowały w nocy; który dawa pokarm wſzelkiemu ciału, albowiem na wieki miłoſierdzie iego.

2. *Przez cóż ieſzcze więcey można pokazać, że naſze życie ieſt znakomitym darem Bożym?*

Przez instynkt od Boga Człowiekowi wlany, aby życie zachował.

3. *W iakimże stanie ma bydź ciało Człowieka, które Duszy iego za pomieszkanie i narzędzie służy, kiedy Człowiek doskonale i długo żyć, oraz wiele dobrego i mnogich roskoszy zażywać pragnie?*

Powinno bydź zdrowe.

4. *Zkądże ieszcze daley możecie pokazać, iż Człowiek zdrowym bydź powinien?*

Z Przykazania Bożego: w pocie oblicza twego, będziesz pożywał Chleba, w I. X. Moyż: 3. 19. A tylko zdrowy może silnie pracować.

5. *Możemli doskonałość i szczęście Duszy naszey pomnożyć, kiedy o ciele zaniechamy starania?*

Nie, Bóg Duszę tak ściśle z ciałem połączył, że przez baczne pieczołowanie o ciało, doskonałość i uszczęśliwienie Duszy razem też pomnażamy.

6. *Cóż się rozumie przez zdrowie?*

Rozumie się, że ciało bez skazy i boleści, wszystkich funkcyi swoich wolnie i łatwo dopełnia, i na skinienie Duszy iest posłuszne.

7. *Jakże się czuie zdrowy?*

Zdrowy czuie się bydź silnym, pełen iest czerstwości i mocy: smakuie mu napoy i pokarm; wiatr, odmiany powietrza może wytrzymać, agitacya albo praca niebędzie mu przykra, owszem to iest dla niego nader dobrze.

8. *Przeciwnie iakże się czuie chory, i czy onemu iest takoż dobrze?*

Jako żywo, nie dobrze iemu; chory czuie się zwątlonym, słabym i bez silnym, pokarm iemu nieprzyiemny, nie może znieść ani wiatru, ani przykrego powietrza, niezdoła pracować, cierpi smutek, boleść, i nie wiele ma radości w życiu.

9. *Możecieli wy Dziatki śmiać się i bydź wesołymi, żartować i skakać, ieść i spać, kiedy chorujecie?*

Nie, to czyniemy wtenczas tylko, kiedy iesteśmy zdrowi.

(*Przypisek. Jeżeli się znaydować będzie iakie Dziecię, które dniem wprzód, albo przed tygodniem chorowało, tedy zapyta się Nauczyciel. Tyś chorował, powiedzże mi czy ci dobrze, czyli źle było ci w tey chorobie, czy nie iest zdrowie nayiększem dobrem? Rostropne Dziecię prawie w te słowa odpowie;* „ Bardzo mi było źle, nie mogłem „ nic ani ieść ani pić, nie miałem w niczem upodoba- „ nia ani pociechy, cierpiałem teskność i boleść: a „ teraz, Bogu dzięki! gdy znowu do zdrowia przy- „ szedłem, doświadczam, że zdrowie iest naywięk- „ szem dobrem.)

10. *Cóż mówi (Eclesiast:) o Człowieku zdrowie maiącym?*

W Rozdziale trzydziestym, od czternastego do szesnastego wiersza powiada on „ iż lepiey iest acz przy u- „ bóstwie bydź czerstwym i zdrowym, niż bogatym w „ niemocy. Zdrowie i czerstwość droższe są nad złoto, „ i zdrowe ciało lepsze iest niż wielki maiątek. Owszem „ naybogatsze skarby bywaią niczem, wporównaniu do „ czerstwego ciała, a żadna z uciech ukontentowaniu „ serca nierówna. „

11. *Czy iestże tedy zdrowie rzeczą wielkiey wartości?*

Tak iest, zdrowie iest dobrem nieocenioném, i nayważnieyszym środkiem do używania dóbr i uciech życia.

12. *Czy nie może też chory dóbr i pomyślności życia używać?*

Zgoła ich używać nie może.

13. *Cóż pomogą Człowiekowi wszelkie dobra i roskosze życia, kiedy iest chorym, i zażywać onych nie może?*

Mało mu one pomogą, albo cale nic.

14. *Gdy więc zdrowie iest dobrem w życiu nayszacownieyszem, iakąż tedy ma Człowiek powinność, co do zdrowia względem siebie samego?*

Powinien starać się o zachowanie zdrowia.

15. *Czyniż temu Człowiek zadosyć, kiedy o własném tylko swoiem zdrowiu ma staranie?*

Nie ze wſzyſtkim; ma on ieſzcze powinność o życie i zdrowie bliźniego bydź troſkliwym.

16. *Ztąd tedy cóż Rodzice Dzieciom ſwoim powinni?*

Winni ſą Rodzice naywiękſzą pieczołowitość około zachowania zdrowia i życia Dzieci ſwoich.

(Przypiſek. Nauczyciele i Rodzice powinni Dziatki ſwoie przez pomyślność i ukontentowanie, których one przy zdrowiu nieſkąpo zażywaią, i przeciwnie przez każdodzienne przykłady o wielorakich biedach i nędzach, które chorzy cierpią, o nieporównaney wartości zdrowia, i ztąd wynikaiących powinnościach utrzymania onego, mocno i żywo przekonać.)

17. *Czy dopełniaią ludzie tey powinności?*

Nie; rzadko ią pełnią.

18. *Czemuż iey zawſze niewypełniaią?*

1. Ponieważ mało takich ludzi, którzyby nieoſzacowaną wartość zdrowia dokładnie poznawali.

2. Ponieważ oni nieznaią ſię na budowie i własnościach ciała ludzkiego.

3. Ponieważ niewiedzą co zdrowiu ieſt pożyteczne albo ſzkodliwe.

19. *Zkąd pochodzi ta niewiadomość w ludziach?*

Z nieoświecenia.

20. *Ponieważ Bóg chce, aby wſzyſtkim ludziom było wſpomożono, czy powinniby ludzie z niewiadomości do poznania prawdy bydź prowadzeni?*

Tak ieſt, byłoby to arcy dobrze i razem powinnością, ażeby wſzyſcy ludzie, a oſobliwie Dzieci, o własnościach ciała ludzkiego i zachowaniu zdrowia nauczani byli.

(*Powieść hiſtoryczna. Xiężna* Julianna von Schaumburg Lippe Wdowa *w Jeſieni 1791. roku, kiedy wiela chorych na biegunkę, przez nieznaiomość umierało, naypierwſza na tę ſzczęśliwą i arcy zbawienną myśl wpadła, ażeby Katechizm o Zdrowiu dla Szkół napiſano i z niego Dzieci obiaśniać poczęto. Ziawił ſię on w ſamym tylko Abryſie 1792; we dwoch leciech ośmnaście tyſięcy exemplarzów, tey ieſzcze niedoſkonale wypracowaney Xiążki, po całych Niemczech wyprzedano, na Duńſki, Czeſki, i Węgierſki ięzyk przełożono, i wielu Szkołom za Xięgę dydaktyczną podano.)*

21. *Czy powinniście tedy wſzelkiey pilności przykładać do tey nauki, która ſię teraz o nayważnieyſzem dobru ludzkiego życia wam przełoży?*

Tak ieſt, powinniśmy wſzelkiey do tego użyć pilności, abyśmy onę wyrozumieć i w pamięci zatrzymać mogli.

22. *Czy doſyć na tem, aby tę inſtrukcyą rozumem poiąć i w pamięci zachować?*

Nie, powinniśmy też onę w życiu poſtępkami okazać.

II.

o Trwałości życia, i znakach zdrowia.

23. *Jak długo mogliby żyć ludzie?*

Życie ieſt znakomitym darem Bożym, i dla tego powinniby żyć ludzie przez czas długi, to ieſt aż do naypóźnieyſzey ſtarości.

Pſalm 90. 10. Dni wieku naſzego ſą lat ſiedmdzieſiąt, ieżeli kto dużſzy, lat ośmdzieſiąt.

(Przypiſek. Ze ſkładu ciała ludzkiego (np: długie kości członków, aż do ośmnaſtego roku, ſkładaią ſię ze trzech części, aby przez wiek męſki wzdłuż roſnąć mogły, ale ta mądra budowa byłaby daremna, gdyby Człowiek w dziecinnym wieku umierał,) i z całey natury Człowieka pokazać można, że Człowiek miałby żyć przez czas długi, ażby ciało i Duſza doſkonałości ſwoiey doſzły; ciało ſię wycieńczyło, a Duſza naznaczenie ſwoie na ziemi dokonała, i do zmartwychwſtania w wiekuiſtey świetności na łonie Bożem uſnęła. Łzy Rodziców przy za wczeſney śmierci Dziatek ſą ſprawiedliwe.

24. *Cóż Bóg za naywiękſzą na ziemi nagrodę przyobiecał tym, którzy Rodziców czczą i onych rozkazy pełnią?*

Dobre powodzenie, i długie życie na ziemi.

25. *Jak długo miałby Człek bydź zdrowym?*

Bez długo trwałey choroby, mógłby prawie przez całe życie zdrowym bydź i dobrze ſię mieć.

26. *Jakże nazywaią tego Człowieka, który tylko czasem, i to małe słabości i przemiiaiące choroby ucierpiał, ale resztę wieku swoiego zdrowo przeżył?*

Człowiekiem zdrowym.

27. *Jakże zowią tego Człowieka, który słabego będąc ułożenia, większą życia swoiego część w niezdrowiu i chorobie przepędził?*

Chorym lub niezdrowym Człowiekiem.

28. *Po czem poznaiemy Człowieka w doyrzałym wieku zupełnie zdrowego?*

Kiedy czerstwo i dobrze wygląda, kiedy wszystkie iego zmysły są dobre i bystre; kiedy w kości, ciało i siły nieskąpy, kiedy obszerne ma żyły i krwi dostatek, kiedy iest piersi dużych i szerokich, a bez długiego kaszlania, zwolna i głęboko oddycha, kiedy ie z appetytem, oraz dobrze trawi *); kiedy łatwo i z wytrwaniem ruszać się oraz pracować może, kiedy śpi twardo i spokoynie, a krótko mówiąc, kiedy iest rzeźwy i wesoły.

*) *Ciało musi bydź utrzymywane czyli żywione przez pokarmy. Wszelkie żywności powinny stosownie do liczby i mocy zębow, bydź tęgiemi rzeczami, Zęby służą osobliwie do żucia: a gdy od żucia ścisłych pokarmow, (które zmieszane z śliną rozpływaią się na cienki czyli miałki i dobrze wyrobiony kleik i niby słodkie mleko,) trawienie, a następnie żywienie, zdrowie, siły i dobry byt Człowieka powiększey części zawisły, tedy Człowiek zdrowy, zęby także zdrowe mieć musi.*

29. *Czy zawsze i iedynie można się na te znaki zdrowia spuszczać?*

Nie, bo te znaki zawodzić mogą.

30. *Cóż należy czynić, aby z pewnością poznać, czyli Człowiek na weyrzenie czerstwy, w rzeczy samey iest zdrowym?*

Potrzeba ieszcze na przyrodzenie, zdrowie i cnotę Rodzicow uważać, od których on pochodzi.

31. *Jakież maią bydź przymioty Rodzicow zdrowego Człowieka?*

Tak Oyciec iako i Matka, powinni bydź zdrowi, mocni bez wad i ułomności, i bez takich chorob, które się na Dzieci zlewaią, iakoto: suchoty, wielka choroba; oboie,

oboie, Oyciec i Matka powinni mieć dobrą naturę, i zasady do zdrowego i długiego wieku, oraz, powinni bydź ludźmi cnotliwemi.

32. *Dla czegoż maią bydź ludźmi cnotliwemi?*

Ponieważ cnota Oyca i Matki do Dzieci przechodzi, a cnotliwi Rodzice przez swoie przykłady, Dziecię do wszelkiego dobra usposabiaią.

33. *Jakieżby tedy przymioty Rodzice mieć powinni, którzy cnotliwych i zdrowych Dzieci sobie życzą?*

Powinni bydź sami zdrowemi i cnotliwemi.

III.

o Własnościach ciała Ludzkiego.

34. *Jaka iest budowa ciała Ludzkiego?*

Nieskończona mądrość i dobroć naykunsztowniey i naydoskonaley ie utworzyła.

Przypisek. Xiążkę dydaktyczną dla młodzi, o nieskończenie mądrey budowie, i funkcyach części ciała Ludzkiego, przez dokładne kopersztychy obiaśnioną, powinnyby Szkoły (gdyż takowa Xiążka potrzebna i pożyteczna iest) bez zwłoki otrzymać.

35. *Cóż ieszcze uważać mamy przy tey doskonałey budowie ciała?*

Gdy ciało nayważnieyszemi i skutecznemi do życia i dobrego mienia zmierzaiącemi siłami iest opatrzone; tedy *naprzód* życie i zdrowie doskonalić i zachowywać, *powtóre* utracone zdrowie znowu pozyskiwać, iakoteż w tem poniesione szkody nadgradzać, powinniśmy.

36. *Kiedy ciało cokolwiek przeciwnego naturze w sobie zawiera, albo ieżeliby szkodę poniosło, przez coby onego funkcye i pomyślność Człowieka naruszone były, iak w ten czas działaią siły żywotne?*

Działaią one iuż mocniey iuż słabiey, aby co iest przeciw naturze, z ciała wypędzić, czyli szkodzie zapobiedz,

(Przypisek. Kiedy np: drzazga w ciele utkwi, tedy obrażona a życie i pomyślność utrzymać chcąca natura, pobudza ropę na wysadzenie oney, kiedy zepsute żółciste i przegniłe plugastwo w żołądku znayduie się, tedy natura usiłuie przez womit czyli zrzucenie onego się pozbyć. Gdyby osobliwie iaka chorowita część ciała życiu szkodliwą, albo niebespieczną stać się mogła, tedy natura częstokroć dobywa wszystkich sił swoich, w wielu przypadkach powstaie zimno, gorącość, albo febra, i natura usiłuie stan nienaturalny odmienić, albo, iak to nayczęściey bywa, z ciała wypędzić. Jeżeli Człek złamie kość, tedy natura zmiękcza końce tey fraktury czyli łamaniny, aby one w zmiękczonym stanie, same przez się, a nie przez maści ani plastry, znowu zrosły. To się zaś samo rozumie, aby końce łamaniny przez umieiętną pomoc, ieden naprzeciw drugiego były nakierowane, i aby one się w nienatężoney a spokoyney sytuacyi, pokruszonego członka mogły na przeciwko siebie trzymać.)

37. *Możeli przy tak wielkich siłach, któremi Bóg Człowieka opatrzył, ciało i zdrowie łatwo szkodę ponieść?*

Zdrowy a razem mocny Człowiek w wielu zdarzeniach nie łatwo ponosi szkody.

38. *Lecz kiedy my tak wiele ludzi niezdrowych i chorych widziemy, iakaż temu osobliwie musi bydź przyczyna?*

Słabość albo niedostatek istotnych sił życia.

39. *Jestli ta słabość przyrodzona?*

Nie, ludzie z przyrodzenia nie tylko są zdrowemi, lecz też mocnemi, pełni życia i pomyślności.

40. *Jakże oni na siebie tę słabość ściągnęli?*

Z większey części przez własną swą winę albo niewiadomość.

41. *Czy nie ma też iakiey inney przyczyny, że ludzie są tak słabemi?*

Jest; słabość ludzka od pokolenia do pokolenia ciągle dziedziczyła i pomnażała się.

42. *O cóżby tedy ludzie naybardziey starać się mieli, ażeby tém mniey chorobom podpadali?*

Powinni starać się, ażeby znowu mocnemi i silnemi stali się.

(Przypisek. Przez siłę nie ma się rozumieć, iaka niezgrabna lecz wykształcona siła, w którey zdrowe ciało wyćwiczone, gibkie, pełne iest życia i pomyślności.)

43. *Przezco ludzie mogliby się znowu stać mocnemi?*

Przez rozumną edukacyą i dobry sposob życia

44. *Przez cóż może zdrowe i mocne ciało szkodę ponosić, i zapaśdź w chorobę?*

Przez złe wychowanie i zły sposob życia, przez niepomiarkowanie w iedzeniu i piciu, przez niezdrowe potrawy i gorące trunki, przez oddychanie złem i zepsutem powietrzem, przez niechędóstwo, zbyteczną agitacyą, albo nieczynną spokoyność, przez zbytne rozgrzanie się i naziębienie, przez kłopoty, troski i biedy, oraz przez wiele innych przyczyn, może ciało szkodę ponieść, i Człowiek stać się chorym.

IV.

o Pilnowaniu i pielęgnowaniu małych Dzieci.

45. *Czegoż małe i bez pomocy zostaiące Dziecię naybardziey potrzebuie?*

Miłości i troskliwości Macierzyńskiey.

46. *Czyli ta miłość i staranie Matki, niemogą bydź dopełnione przez innych ludzi?*

Nie, nic dorównać nie może Macierzyńskiey miłości.

47. *Czemuż dziecię potrzebuie miłości i starania Macierzyńskiego?*

Bo Dziecię tak pracowitego dopatrywania i pielęgnowania wygody, i tak łagodnego dozorowania potrzebuie, iż sama tylko Matka ochoczo i chętnie wspomodz ie może.

48. *Jakże małe Dzieci doglądane i piastowane bydź powinny?*

Zawſze mieć powinny świeże i czyſte powietrze; zawſze ie czyſto chować, i każdego dnia całe ich ciało ttudzież głowę, zimną a czyſtą wodą obmywać należy.

49. *Dla czegoż to trzeba czynić?*

Bo Dzieci na ów czas daleko ſą ſpokoynieyſze, nie tak łatwo zaprzcią, daleko lepiey roſną i nadaią ſię.

50. *Czy dobrze to ieſt, że małe Dzieci powiiaią?*

Cale to niedobrze, gdyż powiianie ſprawuie Dzieciom teſknotę, wielkie i długotrwałe boleści, nie można ich czyſto i ſucho utrzymać, co nie mało przeſzkadza do rośnienia ciała.

51. *Kołyſanie ieſtli dobre dla Dzieci?*

Nie, kołyſanie czyni Dzieci nieſpokoynemi, odurzonemi, niby piianemi, zawrot głowy cierpiącemi i głupiemi, a przeto nader wiele ſzkodzi Duſzy i ciału.

52. *Mogąż Dzieci zaſypiać i ſpoczywać bez kołyſania?*

Tak ieſt, kiedy Dzieci zawſze świeże i czyſte powietrze maią, ſucho i czyſto bywaią trzymane, a w ſpoczynku ſwoim nie kłócone, tedy ſmacznie śpią i ſpoczywaią. A kołyſanie iako też noſzenie Dzieci ieſt całe niepotrzebne

(Przypiſek. Duſzę Człowieka od ſamego dziecińſtwa, przez kołyſanie, noſzenie i pie[illegible] do nieſpokoyności nakładać, ieſt arcy zła i ſzk[illegible]. Matka p[illegible] miłym i całe ſpokoynym ſpoſobem ze ſwoim dziecięciem żartować, lub igrać, ma ona dziecię i ſubtelne onego członeczki lekko ale często poruſzać i powinna ono z [illegible], które ſię wkoło niego znayduią, ſpokoynie oſwaiać; przezco ſię zakłada grunt ſzczęśliwości dziecinney.)

53. *Powſzechnie mówiąc, czy należy z dziećmi ſpokoynie poſtępować?*

Tak ieſt; ſpokoynie z niemi przeſtawać trzeba.

54. *Cóż temu przeſzkadza?*

Kiedy ſię wiele hałaſu wkoło dziecięcia czyni; a ieſzcze gorzey, kiedy ono ſtraſza

55. *Azali nieprzyzwoita dzieci boiaźnią i ſtrachem do uſpokoienia przywodzić?*

Nie, nienależy tego czynić, ponieważ one przez to mogą drganiu i kurczowi podpadać.

56. *Czy godzi ſię dzieciom, tak nazwane utulaiące i zaſypiaiące dawać lekarſtwa?*

Nie, one ſprawuią ſen niezdrowy, nader ſą ſzkodliwe i niebeśpieczne.

57. *Jakże długo Matki powinne karmić pierſiami dzieci ſwoie?*

Od dziewięciu aż do dwunaſtu mieſięcy.

(Przypiſek. Właściwie do czaſu, kiedy Dziecię w każdey ſzczęce po dwa, albo ogółem cztery zęby ma. Że niektóre Matki do dwóch albo czterech lat, Dziecię pierſiami karmią, to bardzo ieſt nieprzyzwoita, a równie dla Matki iak i dla Dziecięcia ſzkodliwa.)

58. *Jakież pokarmy ſą dla dziecięcia ſzkodliwe?*

Mączne kaſzki, papki czyli pamuły, placki w tłuſtości ſmażone, iaieczniki, kleiowate lipkie ciężkie i tłuſte potrawy, ſą dla nich ſzkodliwe.

59. *W czem ſzkodzą te potrawy, mianowicie papki, czyli kaſzki?*

Zatykaią i zawalaią wnętrzności, a od tych nieſtrawnych potraw, doſtaią dzieci miąższego czyli grubego i twardego brzucha, oraz zapadaią w ſuchoty.

60. *Jakież pokarmy ſą małym dzieciom naydogodnieyſze?*

Samo przez ſię czyſte a niewarzone mleko, cienkie a nietłuſte krupniczki, utarte chleba ſkórki, albo ſuchar ki, w ſamey tylko wodzie, albo w wodzie z mlekiem pomięſzancy warzone, i za świeża ugotowane ſą im nayprzydatnieyſze.

61. *Godzili ſię dzieciom dawać pokarmy pierwey przeżute?*

Nie, to ieſt brzydka i ſzkodliwa.

(Przypiſek. Małe Dzieci cyckiem karmić, albo przez rurkę poić, ieſt złym i obrzydliwym nałogiem, który Dzieciom brzucha bolenie i wiele ſzkody ſprawuie.)

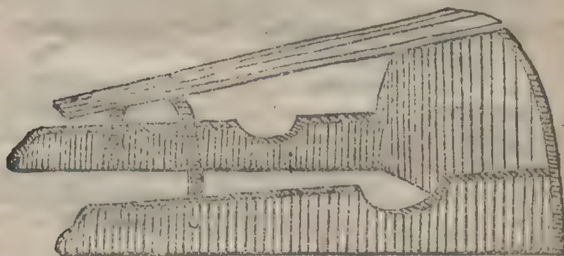
62. *Na cóż oſobliwie przy karmieniu dzieci uważać potrzeba?*

Aby one porządnie i pomiarkowanie karmione, i ani mlekiem, ani potrawami opychane nie były: przeto nikomu się nie godzi dzieciom [illegible] pokarmów podtykać, albo nic w czasie dawać; lecz sami Rodzice powinni żywność dla dzieci swoich [illegible] opatrywać.

63. *Czyliż łagodne i troskliwe Matki dobrze, biorąc dzieciątki do łoża swego?*

Nie, iest to z [illegible] i szkodliwe; więc powinny dzieci same iedne w łóżku swoim leżeć.

(*Przypisek. We Włoszech Matki biorąc do łoża swego niemowlątka, przykrywaią one pokrowcem czyli [illegible]: tu wyobrażonym, aby ię od szkody i niebespieczeństwa uchować. Drewnianą tę pokrywkę nazywaią one Arcuccio, która iest na trzy stopy i dwa cale długa, a u wezgłówka na [illegible] szeroka, a 13 wysoka; okrągłe wycięcia są dla piersi.*)



64. *Czy potrzeba małe dzieci ciepło trzymać?*

Nie, nienależy ich trzymać ciepło.

65. *Czy to dobrze, kiedy małym dzieciom głowy przykrywaią?*

Nie, to nie dobrze, bo one przez to dostaią wylania, kory (paprzyk) i parchow na głowie, a wycinanie się zębów bywa dla nich bolesne i niebespieczne.

(*Przypisek. Od niemowlęstwa głowa Dziecinna ma bydź bez nakrycia goło utrzymywana. Znaydnią Matki, w naychłodnieysze nawet zimowe nocy, głowę Dziecinną zawsze bydź ciepłą, a nigdy zimną; a tem samem żadnego przykrycia niepotrzebuiącą.*)

66. *Dzieci poglądaią na wszystko, a osobliwie na światło, cóż w tey mierze czynić należy?*

Potrzeba im prosto a nie bokiem, na świecę albo ogień dozwalać patrzeć, inaczey nauczą się zyzowatości.

67. *Od czegoż zębowanie staie się dzieciom ciężkie i niebeśpieczne?*

Od czapek i ciepłego głowy przykrywania, od niechędóstwa, i lichego sposobu żywienia.

(*Przypisek. Samo przyrodzenie sprawnie ból przy wycinaniu się zębow, a do tego ieszcze same Dzieci przyczyniaią się do powiększania bolu. Nie od rzeczy tu będzie uważyć:*

1. *Że ból czyli cierpienie iest pierwszym nauczycielem Człowieka, on go naucza, aby od złego i boleści unikał, a był ostróżnym, miłosiernym i ludzkim.*
2. *Właściwie ból ciała w bardzo wielu przypadkach, a szczególniey w wieku Dziecinnym, mniey szkody Człowiekowi sprawuie, niż ból Duszy; boleie zaś Dziecię na Duszy, kiedy się mu krzywda dzieie, kiedy się rozdrażnia i do gniewu pobudza, kiedy się z niem z pogardą obchodzą: mierny ból ciała mniey szkodzi małemu Dziecięciu, owszem więcey pomaga niż boiaźń i strach.*)

68. *Kiedy dzieci poczynaią uczyć się chodzić, cóż w ten czas czynić potrzeba?*

Nie trzeba ich ani na pasach, ani toczących się stołkach, wózkach albo kolaseczkach, ani też trzymaiąc za ramiona do chodzenia zwyczaić, ale dzieci same pełzać i uczyć się chodzić powinny.

69. *Kiedy dzieci poczynaią mówić, cóż w ten czas czynić należy?*

Potrzeba im poiedyncze głosy albo tony, a potem łatwe słowa powoli a wyraźnie wymawiać, a dzieci powinny na usta Rodziców patrzeć.

(*Przypisek. Jest to rzecz wielkiey wagi; aby Dzieci do wyraźnego mówienia nakładano.*)

70. *Cóż są tego głownieysze przyczyny: że czwarta część dzieci w pierwszych dwoch leciech życia, wymiera?*

Niedostatek świeżego i czystego powietrza, niechędóstwo, liche i niezdrowe potrawy, iakiemi są mącznice, ktemu nędza i ubóstwo są przyczynami, że wiele dzieci tak wcześnie z tego świata zchodzi.

B 4

V.

o Fizycznym wychowaniu Dzieci. (*)

(*) Od trzeciego aż do dziewiątego albo dwunaſtego roku. Od trzeciego aż do ſiódmego roku ma dziecię dwadzieścia zębów mlecznych; i przez ten czas ciało ieſt *ſłabe*. Słabe mleczne zęby od ſiódmego do dwunaſtego roku wypadaią, a na to mieyſce wyraſtaią inſze mocne, które przez całe życie trwaćby miały, przez co ie nazwać można dożywotnemi. W dziewiątym roku ma dziecię 10 mlecznych a dwanaście dożywotnych zębów. We dwunaſtym roku ma tak chłopię iako i dziewczę dwadzieścia cztery wielkich mocnych dożywotnich zębów, i od tego czaſu ſtaie ſię ciało właściwie *mocne*.

71. *Ażeby Człowiek mocnym i zdrowym ſtać ſię mógł, cóż oſobliwiey czynić należy?*

Powinien on w ſwoiey młodości i dziecińſtwie rozumnie bydź edukowany.

72. *Jeſtli to bardzo ważną rzeczą?*

Tak ieſt, na tem zależy zdrowie, moc i dobry byt całego przyſzłego życia.

73. *Cóż ſię rozumie przez mądre wychowanie?*

Kiedy ſię wſzyſtkie ſiły ciała i Duſzy zgodnie z naturą Człowieka rozwiiaią, dobywaią, ćwiczone i kſztałcone bywaią. i kiedy żadna część z uſzczerbkiem drugiey, albo za rano doſkonalona, albo też zaniedbana niebywa.

74. *Cóż tedy potrzeba znać i wiedzieć, aby Człowieka rozumnie wychować czyli wyedukować?*

Przyrodzenie i porządek, ktore Bóg w ludziach, to ieſt w ich ciele i Duſzy położył.

75. *Cóż ieſt za natura, i co za właſności Człowieka w pierwſzych dziewięciu albo dwunaſtu leciech życia?*

Aby iego ciało roſło i kſztałciło ſię, ażeby Duſza ciała używać uczyła ſię, a przez zmyſły czuła i pozna-

wała, i aby Człowiek iak dziecię w towarzyſtwie z dziećmi był weſołym i ſzczęśliwym.

76. *Cóż naybardziey uſiłuie natura, w leciech dziecinnych uſkutecznić?*

Wykſztałcenie ciała.

77. *Czy przez takowe ćwiczenie ciała powmnoży ſię bardziey doſkonałość Duſzy Człowieka?*

Tak ieſt: im doſkonalſze ieſt ciało, tém też doſkonalſzą Duſza ſtać ſię może, i tém bardziey Człowiek potrafi, i ſwoią właſną i bliźnego ſzczęśliwość pomnażać.

78. *Możeli Duſza ciała zażywać, lub onem kierować; poprzedniczo nie ucząc ſię ani nakładaiąc do tego?*

Nie; Duſza powinna wiele lat, to ieſt przez cały wiek dziecinny ćwiczyć ſię, i wielorako złożonego ciała umieć dobrze zażywać.

(*Przypiſek Przez prawie 440 mięſiſtych paſm; czyli muſkułów, które za pomocą, ieſzcze większey liczby nerwów od Duſzy poruſzone bywaią, wſzyſtkie dobrowolne ruchy ciała odbywaią ſię. Muſi tedy Duſza przez wiele lat, a prawie przez cały wiek Młodzieńczy, kiedy ona ſamem prawie życiem i czynnością ieſt, i kiedy ciało miękkie i gibkie bywa, ćwiczyć ſię, kiedy ona chce nauczyć ſię tych 440 muſkułów do nieſkończenie mnogich ciała poruſzeń zażywać.*)

79. *Izali takowe ćwiczenia, przynoſzą iaki pożytek ciału?*

Tak ieſt, przez to bywa doſkonałość iego oſięgniona, i całe ciało przez to ćwiczenie, do życia i pomyślności uſpoſobione.

80. *Cóż pomagaią dziecięciu uczucia i znaiomości, których iego Duſza przez zmyſły doſtaie?*

One ſą gruntem zaſadą i niby matc yą rozumu, a im więcey i wyraźniey Duſza w dziecińſtwie widziała, ſłyſzała, albo uczuła, tem Człowiek mędrſzy i rozumnieyſzy będzie.

81. *Jakież ztąd oſobliwie bywaią pożytki, kiedy dzieci między ſobą w kompanii, czyli towarzyſtwie żyią?*

Uczą ſię one poznawać ſamych ſiebie, wyrozumiewać, i kochać; a przeto zakładaią grunt zgody, miłości i ſzczęśliwego pożycia.

82. *Ażeby Człowiek iako dziecię, w kompanii z dziećmi był weſoły i ſzczęśliwy, czyby też i to było pożyteczne na przyſzłość?*

Owſzem bardzo to wiele do tego pomaga, aby Człowiek w reſzcie dni życia ſwoiego, wedle naznączenia mądrym cnotliwym i ſzczęśliwym ſtał ſię.

83. *Przez cóż wſzyſtkich tych mądrych zamiarów natury doſtąpić i one pomnożyć można?*

Przez dobrowolną ſamoczynność i przez ſtałe ćwiczenie czyli doſkonalenie ciała oraz zmyſłów w towarzyſtwie z dziećmi.

84. *A ieſtże to prawdą, iż ſię to z naturą dziatek zgadza?*

Tak ieſt, dzieci ſą cali życiem i czynnością, zmyſłem i uczuciem, weſołością i uśmiechem, oraz uſiłuią żyć w towarzyſtwie z dziećmi,

(*Przypiſek. Od dwunaſtego aż do ośmnaſtego roku powinno ćwiczone i gibkie ciało; przez doſkonalenie ſię i przez gry ku temu ſłużące bydź* umocnione, *w wiadomości doſtatnia i badaiąca ſię* Duſza, *muſi przez myślenie i naukę* rozumną, a Człowiek, *którego Dziecinne lata tak weſoło i fortunnie upłynęły, muſi też w Młodzieńſtwie*, cnotliwym *ſtać ſię; a to ſię w ten czas ſtanie, kiedy radości i biedy doznane, z innemi dzielić, i kiedy do wyraźney czyli pewney wiadomości przyſzedł: iż on i wſzyſcy ludzie równie radości i utrapieniu podlegli ſą, i że dobrotliwy Bóg iako wſzyſtko mądrze, tak i ludzi do wydoſkonalenia ſię i ſzczęśliwości utworzył.*)

85. *Na czém tedy ſzczególniey zaſadza ſię edukacya fizyczna dziatek?*

Na tém, aby dzieci w kompanii z rówiennikami ſwemi na wolném powietrzu, weſołemi i czynnemi bydź, oraz ciało i Duſzę ſwoię doſkonalić mogły.

(*Przypiſek. Oczywiſta ieſt, iż trzeba, aby Rodzice przy tey fizyczney dzieci ſwoich edukacyi, nie tylko wzgląd na nich mieli, oraz ich od wſzelkiey ſzkody ſtrzegli; lecz też, aby onych obyczaynie i uczciwie, do wſzelkiego dobra, a przez właſney cnotliwości przykłady do cnoty wiedli i nakładali.*)

86. *Czy powinnyż dzieci płci żeńſkiey ze młodu toż ſamo mieć wychowanie ciała, co i dzieci płci męſkiey?*

Tak ieſt; bo na przyſzłość ſię oglądaiąc przyſtało, aby tak niewiaſty iako i męſzczyźni zdrowemi byli.

(*Przypiſek. Bywa to, iż w młodości płeć żeńſką od męſkiey oddzielaią i odmiennie ubieraią, a od poruſzenia ciała do ſpokoyności i ſiedzenia nakładaią: co przynoſi iak naywiękſzą ſzkodę zdrowiu i dobremu powodzeniu rodzaiu ludzkiego.*)

87 *Kiedy dziecię przed dziewiątym rokiem długo i ciągle ſiedzieć przymuſzaią, co ſię na ów czas dzieie?*

Takie dziecię dobrze nie rośnie, ſtaie ſię na całe życie ſłabe i chorowite.

88. *Cóż ſię dzieie, kiedy dziecię przed dwunaſtym rokiem do ciężkiey pracy ciała przynaglane bywa?*

Zawcześnie ſtaie ſię bezſilne, tępieie, i ſtarzeie.

VI.

o Ubiorze Dzieci. (*)

(*) Od początku trzeciego, aż do końca ſiódmego albo óſmego roku; albo do czaſu, kiedy w każdey ſzczęce, przednie cztery ſłabe zęby mleczne, na cztery mocne dożywotne zęby odmieniaią ſię.

89 *Przezcóż Człowiek, oſobliwie w dziecińſtwie, dobroczynne ciepło ciała utrzymuie?*

Przez doſtateczne użycie zdrowych pokarmów, i przez poruſzenie czyli agitacyą ciała.

90. *Czy powinno dziecinne ciało, bardzo ciepło bydź utrzymywane i od powietrza ochraniane?*

Nie, to ſię dziać nie powinno.

91. *Czemuż tego czynić nie należy?*

Ażeby ciało w zdrowie i ſiłę wzmagało ſię; nie tak łatwo w choroby i katary popadało.

92. *Jakże głowa dziecinna powinna bydź utrzymywana?*

Czysto i chłodno.

93. *Izali to dobra, dziecinne głowy czapkami i kapeluszami nakrywać, oraz ciepło chować?*

To nie dobrze, włosy dostatecznie ochraniaią i ogrzewaią głowę.

94. *Alboż to co szkodzą takie okrywania głowy?*

Tak iest, dzieci przez to głupieią, tracą rozum, dostaią brudu, robactwa, parchow, kataru, głowy uszu i zębów bolenia.

95. *Jakież czapki są nayszkodliwsze?*

Ciepłe wełniane albo futrzane czapki.

(Czytay Zgromadz. Xiążkę dla Pospólstwa Część I. 106. do 109.)

96. *Jakże tedy głowa dziecinna ma bydź utrzymywana?*

Jak chłopięta tak i dziewczyny maią z gołą a nienakrytą głową chodzić, bądź to lato bądź zima, bądź dzień, bądź noc.

(*Przypisek. Dzieci z okrościąłemi głowami, powinny bez pokrycia głów czyli bez czapek chodzić, a chłodno i czysto głowy trzymać, włosy mieć nieco obcięte i pilnie wyczesane, a tak się wysypka zagoi. Wszelkie wysypki maściami spędzać bardzo niebespieczno.*)

97. *Powietrze i słońce nieszkodząli co skórze?*

Cale nie; ieżeli skóra ochędóżnie i czysto będzie utrzymywana, tedy to nie szkodzi, owszem staie się skóra przyiemnie brunatno-czerwoną.

98. *Czy nie trzeba się obawiać aby chodząc z nienakrytą głową, kiedy słońce na nią świeci, (insolacyi) słoneczney choroby (słonecznicy) nie dostać?*

Nie, kto od dzieciństwa z gołą głową chodzi, ten niedostanie żadney insolacyi (słonecznicy.)

99. *Jakże potrzeba nosić włosy?*

Nie trzeba ich nigdy od czoła w tył zaczesywać, ani w ieden warkocz lub kosę zaplatać, lecz one maią z okrągła i wolno głowę otaczać, i od szkody ochraniać.

100. *Czy powinnyż dzieci często włosy swoie czesać?*

Tak iest, maią one kilka razy na dzień porządnie wyczesać, zapobiega się przez to robactwu, a razem też czesanie orzeźwia i rozwesela.

101. *Jeśli to dobrze, kiedy kołnierze i alsztuchy szyię a razem i żyły ściskaią?*

Nie, szyia cale nie powinna bydź ściskana, i dlatego dzieci maią z gołą szyią chodzić.

102. *Jakże właściwie ubior dziecinny ma bydź sporządzony?*

Niepowinien wolney i lekkiey agitacyi ciała tamować, i wolnego do ciała przystępu, świeżemu i posilaiącemu powietrzu przeszkadzać; następnie ma bydź, niecisny i otwarty.

103. *Co za własności dalsze mieć powinien?*

Powinien bydź prosty, lekki, czysty, chłodny, tani, do wdziania iak i zdięcia łatwy; a to dziecinne ubranie powinno się różnić od ubioru starych i dorosłych ludzi.

104. *Dla czego odzienie dziecinne różnić się ma od ubioru ludzi starszych i wyrosłych?*

Aby dzieci z sobą przestawały, i niepoczytywały się za równych wyrosłym, i nie wszystko naśladowały co wyrośli czynią.

(*Przypisek. Naprzykład palenie tabaki, kawy i wódki picie.*)

105. *Jakież ma bydź odzienie dziecinne?*

Ono się ma składać z obszernego płociennego kitla pięknemi farbami pręgowatego, z obszernémi a krótkiemi rękawami, i z koszuli tegoż kształtu co i kitel czyli sukienka.

(*Przypisek. Jak zaś kitel, czyli sukienka dziecinna ma bydź robiona, można widzieć obraz na początku tego Katechizmu. Kitel nie ma bydź długi, i nie powinien mieć rozporów po bokach. Rękawy po łokieć tylko sięgać powinny. Odkładaiący się kołnierz koszuli na kołnierz sukienki ma się wykładać, a ciało między sukienką a koszulą, żadney inney szaty mieć nie powinno, ale nagie i gołe bydź, aby świeże powietrze bez przeszkody ciało otaczało i wzmacniało, oraz żeby ciało przez to wolny i łatwy ruch, niemniey należytą agitacyą miało.*)

106. *Mogąli dziatki i w zimie takie odzienie nosić?*

Tak ieſt, tylko one w zimie będą muſiały między koſzulą a ſukienką wełnianą podſukienkę noſić.

107. *Jakiegoż kſztałtu maią bydź pończochy dziecinne?*

Powinne bydź krótkie i nie podwiązane, albo, co byłoby naylepiey, żeby dzieci żadnych pończoch nie używały, albo tylko ſzkarpetki czyli nogawki w trzewikach noſiły.

(Przypiſek. Pończochy dziecinne, ani kolan zakrywać, ani ich ciaſno zaciſkać nie maią: bo inaczey porobią ſię guzy kolana i naroſle, które ſą bardzo niebeſpieczne)

108. *A czy nieodmrożą dzieci udow bez pończoch, ſame tylko ſzkarpetki noſząc?*

Nie, kiedy i łokci nagich nieodmrażaią, a przez powietrze ſtaią ſię golenie i łytki czyli ikry mocnemi od koſzuli i ſukienki będąc doſtatecznie ogrzane.

(Przypiſek W Anglii poſpolicie dzieci bez pończoch chodzą: czemużby tak nie miało bydź i po inſzych kraiach.)

109. *Jakiey ſą poſtaci nogi Człowieka?*

One ſą z przodku, u palcow ſzerokie, z tyłu u pięty wąſkie, i wewnętrzna ſtrona ieſt dłuższa od zewnętrzney.

110. *Dla czegoż ona ma kſztałt taki?*

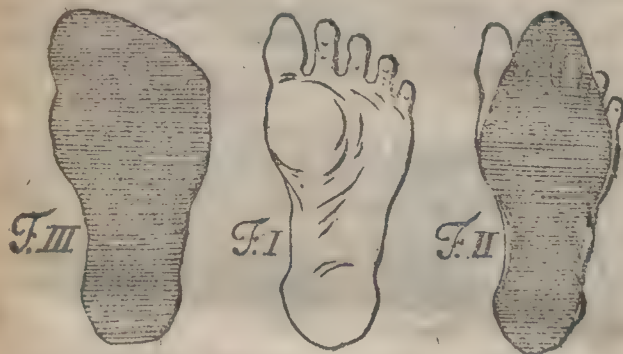
Aby Człowiek łatwo i mocno ſtąpać i ſtać mógł, oraz ciało ſwoie wolnie poruſzać był zdolny.

111. *Jakiego tedy kſztałtu ma bydź obuwie, oſobliwie dla dzieci?*

Trzewiki tenże ſam kſztałt mieć powinny co i noga, przeto nie na iedno, lecz na dwa, podług kſztałtu nóg odmienne kopyta, maią bydź robione.

(Przypiſek. Każda noga powinnaby bydź na ſztuce papieru poſtawiona, i ołówkiem prawdziwy iey kſztałt miałby bydź nakreſlony, a prawe i lewe kopyto podług tego zrobione.)

Z Figur niżey położonych można wyraźnie poſtrzedz, iak obuwie ma bydź zporządzone? Środkowa figura I. wyraża prawdziwy kſztałt ſtopy nogi lewey; przednia figura III. pokazuie, iak podeſzwa lewego trzewika ma bydź kſztałtowana; a tylna II. figura ukazuie, iak naſze zwyczayne trzewiki na iedno kopyto robione, nic warte ſą. Takie trzewiki ściſkaią palce, które żadnego wolnego mieyſca nie maią, a przez to gwałtowne tłoczenie nogi i palców, tak wolna i lekka pozytura, iako i łatwe i krzepkie Człowieka ſtąpanie, które tak wielce ieſt pożyteczne i do pracy potrzebne, całkowicie ſię pſuią.)



112. *Czy powinnyż trzewiki dziecinne bydź na abſacach?*

Nie; abſace czynią grzbiet krzywy i wygięty; przeſzkadzaią też do łatwego, wolnego poruſzania ciała w ſtąpaniu i bieganiu.

(Przypiſek. Aby dzieci dobrą i mocną poſtawę mieć, oraz żeby proſto ciało trzymać, także łatwo wygodnie i raźnie biegać i ſkakać mogły, powinnyby trzewiki bez abſaców noſić. Kiedy one częſto i wiele boſo chodzą; tedy nabywaią bardzo łatwego i mocnego ſtąpania. Małe dzieci mogą przed oſmnaſtym mieſiącem, albo zgoła żadnego obuwia, albo tylko trzewiki z miękkiemi podeſzwami noſić, aby ſię łatwo i dobrze chodzić nauczyły.)

113. *Jak maią bydź odziewane dzieci płci oboiey od początku trzeciego aż do końca ſiodmego albo raczey oſmego roku?*

Głowa i szyia powinnyby bydź wolne i nie okryte; ciało miałoby od koszuli wygodney i sukienki z krótkiemi rękawami z lekka bydź osłonione; krótkie szkarpetki będą nogi w trzewikach pokrywać, a prawy i lewy trzewik powinny według kształtu każdey nogi bez abcasów bydź zrobione.

114. *Jakieżby pożytki przyniosło takie odziewanie?*

Ciało stałoby się zdrowsze, mocnieysze, większe i udatnieysze; a dzieci nauczyłyby się ciała swego należycie, umieiętnie i czynnie zażywać, a w tem tak prostem a razem wygodnem odzieniu dobrzeby im było.

(*Przypisek. A gdy to iest niewątpliwa, że przez powszechne wprowadzenie takiego dla dzieci stroiu, rodzay ludzki na ciele, Duszy i cnocie wieleby skorzystał; tedy on przyiętym bydźby powinien.*)

115. *Jakże tedy cały ubiór ma bydź utrzymywany?*

Porządnie i ochędożnie; koszula zawsze czysta i sukienka porządna, nie zdarte, połatane, ani też brudne bydź maią.

116. *Kiedy dzieci zawsze umyte, uczesane, w czystey bieliźnie chodzą, kiedy od głowy aż do nóg porządnie i ochędożnie są odzianemi, coż się ztąd wnosi?*

Że ich Rodzice rostropni, mądrzy i dobrzy są ludzie.

117. *A dzieci iakiemi będą?*

Będą ulubionemi: chłopię na zacnego Męża, a dziewczę na uczciwą Żonę, iak byli ich Rodzice, z formuią się.

118. *Maiąli ludzie dorośli iako też i dzieci wystawnie i przepyszne bydź ubierani?*

Nie; proste, porządne a czyste ubranie, kiedy iest wygodne, naylepszem będzie odzieniem.

Syrach (Ekklezjastik) 10, 7. Pyszni są Bogu i ludziom nienawiśni: bo przed oboygiem postępuią nie prawie.

(*Przypisek. Jednym z nayszkodliwszych wynalazków ludzkich są sznurówki i twarde ściskaiące gorsety; one to szpecą piękną i prostą postać ciała ludzkiego, a miasto wyprostowania iak błędnie rozumiano, skrzywiaią, nabawiaią garbów, psuią wnętrzną część piersi i brzucha, niemniey oddychanie i trawienie. Takto szkodzi piersiom i onych brodawkami: że wiele matek dzieci swoich piersiami karmić nie mogą; przezco nayczęściey, zdrowie i życie tracą, albo raka dostaią. A do tego wspomniony ubior nayczęściey sprawuie ciężkie, porodzenie lub śmiertelne dla Matki i dla dziecięcia, zgoła całe zdrowie ruynuie. Jest tedy powinnością Rodziców a osobliwie Matek sznurówki i ściskaiące gorsety znieść całkowicie. pasy też brzuch zbytnie ściskaiące są bardzo zdrowiu szkodliwe. Ogólnie mówiąc uże lepiey byłoby, ażeby niewieście szaty, nie ze dwoyga na biodrach połączonego odzienia, lecz z iedney całkowitey a długiey, ciało wolnie i pięknie otaczaiącey szaty składały się*)

119. *Azali można odzienie z ludzi, którzyby na złą i zaraźliwą niemoc chorowali, albo z oney pomarli, nosić, lub na sukńie dziecinne przerabiać?*

Nie, przez takowe odzienie można łatwo zdrowie i życie swoie utracić.

(*Przypisek. Stare a osobliwie wełniane odzienia, niezdrowym potem i zaraźliwemi exhalacyami przeięte, bardzo są szkodliwe, i nayczęściey zaraźliwe choroby bardzo łatwo przez to rozszerzaią się.*)

Następuiące Rozdziały równie do młodych iako i do dorosłych ludzi ściągaią się; a co się bliżey tycze dzieci, to w szczególnych pytaniach i odpowiedziach namieni się.

VI.

o Powietrzu.

120. *Jakich własności ma bydź powietrze, którem Człowiek żyie, i którem w każdym momencie oddycha?*

Powietrze, w którem Człowiek żyie, i którem oddycha, powinno bydź świeże, czyste i suche.

121. *Dla czegożby miało bydź świeże, czyste i suche?*

Ponieważ ono Człowieka zdrowym, czerstwym, spokoynym i wesołym czyni; pobudza do pracy, przyczynia appetytu, pokarm sprawuie posilnym, daie spokoyność, czyni sen miłym: słowem w świeżem powietrzu bardzo iest Człowiekowi zdrowo i błogo.

122. *Czy dobrze Człowiekowi w powietrzu złem, nieczystem i wilgotnem?*

Nie iest to dla niego dobrze; Człowiek w złem i zepsutem powietrzu bywa słaby, nie zdrowy, nie spokoyny, posępny i zgłupiały, a częstokroć zapada w febrę i wiele złych i niebespiecznych chorob, które są trudne do wyleczenia.

123. *Jakże tedy potrzebne iest Człowiekowi do czerstwości i dobrego zdrowia świeże, czyste i wolne powietrze?*

Tak potrzebne iest Człowiekowi powietrze, iak pokarm i napoy, iako rybie czysta woda.

124. *A to czemu?*

Ponieważ powietrze tak, iak pokarm i napoy, siły żywotne w sobie zawiera, a to właściwie żywotne siły, których przez pokarm i napoy nadgrodzić nie można, a które niemniey są koniecznie potrzebne.

(*Przypisek. Rośliny na ziemi naylepszy. i zwierzęta przy naywyśmienitszem pożywieniu, bez czystego powietrza więdnieią i niszczeią. Człowiek żyć i zdrowia dostąpić a razem czerstwym, rozumnym, spokoynym, i szczęśliwym bydź pragnący, koniecznie żyćby powinien w czystem powietrzu.*)

125. *Od czegoż się psuie powietrze?*

Kiedy ono spokoynie stoi, i od świeżego powietrza nie bywa poprawione i odświeżane. Kiedy także w zamieszkanych okolicach, bagniska i stoiącey wody zalewy znayduią się, które powietrze całey okolicy psuią i czynią niezdrowemi.

126. *Od czegoż więcey psuie się powietrze?*

Kiedy ono exhalacye i wiele mokrych rzeczy, wapory, oddech i parowanie wielu ludzi w sobie zawiera. Także wapory od lamp oleynych, świec łoiowych, od knotowey sadzy, od prasowania żelazkiem bielizny, od czesania wełny i od palących się węgli drewnych, tak bardzo psuią powietrze, że ludzie dychawicznemi i mizernemi od tego staią się, a nieraz nawet uduszonemi bywaią.

(*Przypisek. Czytay poradną i pomocną Xiążkę, Rozdział 46. karta 340.* Zerennera *Xięgę dla pospolstwa. Część I. karta 200.*)

127. *Na cóż maią dawać baczenie ci, którzy gromadnie po izbach i komorach mieszkaią?*

Zawsze na to uważać powinni, aby zepsute powietrze wypędzane i odnawiane było, a przeto przez drzwi i otwarte okna powinni odświeżać powietrze.

128. *Jakżeby ieszcze inaczey powietrze izdebne mogło się w świeżości zachować?*

Kiedy dwa otwory ieden na dole zewnątrz, drugi u góry wewnątrz na ścianach przeciwnych wyłamią się, aby zawsze świeże powietrze z dołu wciskało się, a zepsute izdebne powietrze przez wierzch wypędzało.

129. *Cóż więcey czynić należy?*

Izby i komory potrzeba ochędożnie utrzymywać, i nic takiego nie należy w izbach chować, przezcoby się powietrze psuło i nieczystem stawało.

(*Przypisek. Wonności i mocnego zapachu kwiaty bardzo psuią powietrze w izbach, sprawnią bolenie i zawrot głowy, a częstokroć apoplexyą.*)

130. *Po czem można poznać, że izby i komory są porządne i ochędożne, i że świeże powietrze maią?*

Kiedy żadney paięczyny w izbach i komorach nie widać; żadnego kurzu, pyłu, żadney słomy i śmieci tam niemasz; kiedy okna iasne są i przezroczyste; i kiedy żadnego zapachu i żadney niespokoyności niedoświadczaią wchodzący z wolnego powietrza do izb i komor.

131. *Mali też Człowiek w nocy pod czas snu brać w siebie świeże czyste i suche powietrze?*

Owſzem powinien on w nocy gdy śpi, świeżem oddychać powietrzem; więc zaciągnione w koło łoża firanki, i wąſkie ſypialnie z tych przyczyn ſą niezdrowe.

(Przypiſek. Na nic ſię nie przyda, małym dzieciom śpiącym twarz przykrywać; bo ſię im przez to odeymnie świeże powietrze)

132. *Gdyby ludzie, wiele w izbach przebywaiący, zawſze ſię ſtarali żyć w czyſtem powietrzu, cóżby z tąd wyniknęło?*

Zamiaſt tego, że oni przòd ſłabemi, niezdrowemi, markotnemi byli, katary, kaſzle i dychawice cierpieli, ſtaliby ſię w ten czas daleko zdrowſzemi, weſelſzemi i ſzczęśliwſzemi, oraz też dłużeyby żyli.

(Przypiſek. Umarłych w Miaſtach, Miaſteczkach i Wſiach, albo w bliſkości onych grzebać, ieſt to pſuć powietrze, które żyiącym wielce ſzkodliwe: trupialnie więc, albo domy do ſkładania trupow, nim ſię pogrzebią, przeznaczone, dobre ſą i pożyteczne.)



VIII.

o Ochędoſtwie, kąpaniu ſię i myciu.

133. *Cóż pomaga ludziom ochędoſtwo?*

Utrzymuie zdrowie, zaletę i ſiłę Człowieka; wypogadza iego rozum, wzbudza do czynności, iedna mu ſzacunek i miłość u innych; i tylko ochędożny Człowiek może bydź prawdziwie weſołym i ſzczęśliwym.

134. *Cóż ſzkodzi nieochędoſtwo?*

Nieochędoſtwo niſzczy zdrowie, zaletę i ſiłę Człowieka, zaćmię rozum i czyni go leniwym do pracy, wydziera mu u drugich ſzacunek i miłość; zgoła Człowiek nieochędożny nie może bydź ſzczęśliwym, i weſołym.

135. *Z nieochędoſtwa czy wynikaią iakie choroby?*

Tak ieſt, przez nieochędoſtwo i złe powietrze, które z ſobą zawſze mocno związane ſą, nastaią febry nie tylko złe i zaraźliwe, ale często śmiertelne.

(Przypiſek. Przyiaciel ludzkości lekarz J. Ferriar, w Manſzeſter mieście Angielſkim, nad zaraźliwemi chorob truciznami, które w nieochędożnych chałupach nędzę ſpładzaią, czyni uwagę; że nie tylko cnota, ale nawet zachowanie ſiebie ſamych wkłada na ludzi możnieyſzych, tę powinność, aby ze wſzech ſił ubogim w tey mierze dopomagali.)

136. *Jakże ſię ſtaią ludzie ochędożnemi?*

Kiedy twe ciało od wczeſney młodości czyſto chowaią i do ochędoſtwa przyzwyczaiaią.

137. *Cóż trzeba czynić, aby ciało czyſto utrzymać?*

Nie tylko twarz i ręce myć należy, lecz też potrzeba ſkórę całego ciała, w każdym tygodniu raz albo razy kilka czyſto obmywać, i często ſię kąpać.

138. *Jeſtli dobre mycie ſię i kąpanie całego ciała?*

Tak ieſt bardzo ono ieſt dobre; czyni Człowieka czyſtym, zdrowym, weſołym, mocnym i lekkim, oraz broni od rumatyzmu, od darcia członków, łamania w ſtawach, świerzbiączek i od wiela innych chorob ochrania.

(Przypiſek. W Roſsyi prawie każdy dom ma ſwoią łaźnią czyli izbę do kąpieli. Byłoby to dobrze, gdyby na każdem mieyſcu, w iednym lub w kilku domach narządzenie do zimnych i ciepłych kąpieli znaydować ſię mogło, i żeby mycie ſię i kąpanie powſzechnym dla ludzi ſtało ſię zwyczaiem.)

139. *Czemuż to ochędoſtwo tak ieſt pożyteczne ciału?*

Poniewaź połowa ze wſzyſtkiego, co Człowiek ie i piie przez niewidzialne parowanie z ciała wychodzi; lecz kiedy ſkóra czyſto utrzymywana niebędzie, tedy nie może ſię to tak dobrze dziać, i przeto zdrowie bardzo wiele cierpi.

140. *Przy kąpaniu ſię na cóż uważać trzeba?*

1. Oſtrożnie ſię kąpać, na mieyſcach, gdzie żadnego nie ma niebeśpieczeńſtwa.

2. Potrzeba bydź zdrowym.

3. Nie trzeba bydź rozgrzanym, ani przed ſamym kąpaniem ſię brać pokarmu.

4. Nie powoli, lecz chyżo całem ciałem pod wodę zanurzyć ſię trzeba.

5. W kąpieli nie należy cicho ſiedzieć, lecz mocno ſię ruſzać potrzeba

6. Po kąpaniu ſię nie ſpoczywać lecz powoli chodzić.

(Przypiſek. Byłoby bardzo dobrą dla Szkół uſtawą, aby młodź ſzkolna od początku Maia, aż do końca Września, co tydzień raz pod dozorem Nauczyciela porządnie i przyſtoynie kąpała ſię.)

Przypiſek tłómacza Polſkiego. Podług naynowſzych obſerwacyi lekarſkich ma zbyteczne zimne kąpanie ſię, ſłabym konſtytucyom ſzkodzić, gdyż ie ieſzcze bardziey oſłabia, chociaż ſię z początku zdaie bydź poſilaiącem, co i tęgie trunki z początku czynią. Niemniey ważną ieſt przeſtrogą, aby ciało po kąpaniu mocno trzeć i iak nayſuſzey ocierać.

141. *Ile razy na dzień ręce i twarz umywać potrzeba?*

Przy wſtawaniu i zabieraniu ſię do ſpania czyli wczaſu, przed iedzeniem i po iedzeniu, oraz każdą razą, kiedy po dokończoney pracy ręce i twarz ſą nieczyſte.

(Przypiſek. W każdey porządney ekonomii czyli goſpodarſtwie zawſze ſtać powinno naczynie z czyſtą a zimną do umywania ſię wodą.)

142. *Czy potrzeba też każdą razą po iedzeniu uſta wymywać?*

Tak ieſt, po każdem iedzeniu trzeba uſta zimną wodą płokać: bo przez to dziąſła i zęby ſtaią ſię mocne i zdrowe, i razem zapobiega ſię boleniu zębow.

143. *Czy powinny dzieci myć ſię i czeſać wychodząc do ſzkoły?*

Tak ieſt, każde dziecię powinno z rana i po obiedzie, gdy do ſzkoły iść ma, każdą razą myć ſię i czeſać, bo przez to łatwości przybywa do nauk, gdy dziecię weſelſze ieſt, i czerſtwieyſze.

144. *Cóż ſię ma dziać przy myciu?*

Każdą razą wprzod należy twarz do wody zanurzyć, i przez chwilę w niey potrzymać, przez co ſię przywyka do zatrzymania w ſobie oddechu, traci ſię boiaźń wody, i ſłuży do łatwego uczenia ſię pływać, co tak ieſt dobrém i pożytecznem.

(Przypiſek. Kiedy także w wodzie otwieraią ſię oczy, i płuczą ſię uſta, to zębom i oczom bardzo ieſt pożyteczna, i zapobiega ſię onych boleniu.)

145. *Ponieważ ciało ludzkie od ſamego dziecińſtwa czyſto bydź powinno utrzymywane; a dzieci małe ſame tego uczynić nie mogą, cóż tedy powinni czynić Rodzice?*

Powinni bydź troſkliwemi, aby ich dzieci z pilnością umywano, karmiono i odziewano, a w ten czas im żywność poſłuży, odzienie utrzymaią chędogo, owſzem ochędoſtwo zamieni ſię im w naturę, przez co obyczaynemi i ſzczęśliwemi ſtaną ſię ludźmi.

146. *Czy chętnie dopuſzczaią małe dzieci, aby ich umywano?*

W początku lękaią ſię one i krzyczą, lecz kiedy codziennie pokilkakroć kąpią onych i myią, to ſię im ſtaie kąpiel miłą i przyiemną.

(Przypiſek. Człowiek iako karmiątko i niemowlątko będąc ieſzcze u pierſi i na rękach macierzyńſkich miałby do zakochania ſię w ochędoſtwie przywykać.)

147. *Czy doſyć na tem aby tylko Człek ſwoie ciało ochędożnie trzymał?*

Nie doſyć, ale powinien odzienie ſwoie i wſzyſtko co około niego ieſt, izby, komory, pościel i wſzyſtkie ſprzęty, czyſto i w porządku trzymać.

148. *Cóż ma za pożytki takowy porządek i ochędoſtwo względem ciała i całego domowego ſprzętu?*

Utrzymuie to Człowieka przy zdrowiu, wſzelkie mu roboty ułatwia, życie roſkoſznem, i radośnem czyni. Obacz *Zerrenera* Xiążkę dla poſpolſtwa.

IX.

o Pokarmach.

149. *W iakim zamiarze pokarmow używać mamy?*

Aby uśmierzyć głód czyli łaknienie, ciało żywić, i utrzymać życie.

150. *Któreż są nayprzednieysze pokarmy Człowieka?*

Chleb, iarzyny, owoce, mléko, ryby, mięso.

151. *Jakież potrawy są naypośilnieysze?*

Mięsne potrawy daleko są pośilnieysze od roślinnych, a nie równie tucznieysze, zdrowsze i lepsze od rybich.

152. *Z czegoż się powinna żywność Człowieka składać?*

Po większey części z roślinnych, a po mnieyszey części z mięsnych potraw.

(*Przypisek. Że Człowiek nie tylko do mięsnych, ani iedynie do roślinnych pokarmow stworzony, to pokazuie układ zębow, kiszek czyli trzewow iego. Przez używanie iednych tylko mięsnych potraw, bardzo łatwo krew podpada zgniliźnie, potrawy a iedynie roślinne, nie dostarczaią ciału dosyć mocy i tęgości.*)

153. *Cóż nadaie potrawom prawdziwą smakowitość?*

Głód, i należyte potraw przeżucie na słodką pamułę.

154. *Zkąd pochodzi niezmyślony do iedzenia apetyt, i przez co pokarmy na dobro wychodzą?*

Przez agitacyą ciała i pracę, a osobliwie kiedy się to dzieie na wolnem powietrzu.

155. *Azali dobra prostych pokarmow używać?*

Y owszem nie należy wiele potraw mięszać pospołu; bo inaczey one są trudne do strawienia, a razem są lichem i nie zdrowem pożywieniem. (*Obacz Rochowego Przyiaciela dzieci w Części 1. paragrafie 34.*)

156. *Cóż osobliwiey przy iedzeniu zachować trzeba?*

Porządek i pomiarkowanie; oraz żeby potrawy cienko na słodką mléczną pamułę (kleik) ze śliną przeżuć należycie.

(*Przypisek. Przez żucie staią się zęby w szczękach zdrowe i mocne; a przeto trzeba dzieci przyzwyczaiać, aby na przemiany obiedwoma stronami żuły*)

157. *Cóż mówi Syrach (Ekklesiastik) o wstrzemięźliwości?*

W Rozdziale 31. 23. mówi on, kiedy żołądek pomiarkowanie używany będzie, tedy się smaczno śpi, każdego poranku rano wstaie się, i dobrze się ma Człowiek.

158 *Kiedy potrawy nie są dobrze ze śliną przeżute, co się tedy przytrafia?*

W ten czas się dobrze nietrawi, i przez tak liche żucie potraw, ciało nieznacznie bywa, lichą żywnością przeładowane, a Człowiek zostanie słabym, niezdrowym i chorym.

159. *Dobrzeli to wiele pijać czasu iedzenia?*

Nie, potrawy staią się przez to bardzo rozrzadzone, co szkodzi trawieniu.

160. *Potrawy płynne i rosoły, czy są zdrowym i mocnym pokarmem?*

Nie, wszystkie potrawy, które ciału pośilnemi bydź zwykły, maią bydź tęgie, i dobrze przeżute; kiedy się rzadkich potraw używa, to więcey chleba ieść należy.

(*Przypisek. Samo nawet mléko, które się karmiącą, pierwey się w żołądku zbiega, nim staie się pożywieniem ciało.*)

161. *Ponieważ chleb iest z pokarmow iedynem i nayprzednieyszem pożywieniem, iakiż bydź powinien?*

Powinien bydź z dobrego zboża i dobrze upieczony.

(*Przypisek. Chleb razowy, dla zdrowych, mocnych i pracowitych ludzi bardzo iest dobry i zdrowy, lecz dla dzieci, sędentaryuszow i ludzi starych, iest bardzo ciężkim i mało posilaiącym pokarmem.*)

162. *Kiedy ſię wiele kąkolu, ſporyżu albo mączniku, lub też innych naſion trawnych chwaſtowych między żytem znayduie, czy ieſt z takiego żyta chleb zdrowy?*

Nie, to ieſt chleb lichy i niezdrowy.

163. *Kiedy żyto wilgotne, ztęchłe, przeroſłe ieſt i zepſute, oſobliwie w lata mokre, czy chleb z takowego żyta pieczony będzie zdrowiu ſzkodliwy?*

Tak ieſt, bardzo bywa ſzkodliwy; bo od takiego chleba ludzie doſtaną chorob, a oſobliwie ztąd naſtaią zarazy i zgniłe gorączki, które nayczęściey całe krainy puſtoſzą.

164. *Jakże to wilgotne i zepſute żyto poprawiane bydź może, aby chleb z niego był mniey ſzkodliwym?*

Potrzeba żyto przed mleciem wyſuſzyć; potym mąki z dobrego i ſuchego żyta albo też mąki ięczmienney przydać, i w troſze wody, w którey nieco czyſtego drzewianego popiołu roztworzono, rozczynić, a chleb dobrze i powoli piec; oraz nie trzeba chleba tego ieść świeżego, ani też zbyt wiele iedną razą.

(*Przypiſek. Poradna i pomocnicza Xiążka, w Rozdziale 2. karta 70. i tamże Rozdział 1. karta 65. o pieczeniu Chleba. Xięga Seylera, karta 393. Zerrennera Xięga dla Poſpolſtwa Część 2. karta 233. Bardzo byłaby potrzebna i pożyteczna dla ludu zupełna informacya o pieczeniu Chleba.*)

165. *Czy ciepłe i ciaściſte chleby lub pierogi ſą zdrowym pokarmem?*

Całe ſą niezdrowe, można bowiem od tego zachorować i umrzeć.

166. *Kartofle w mierzę zażywane ſą w prawdzie doſyć zdrowym pokarmem: ale czy ſą dobremi i zdrowemi, kiedy ſię ich wiele iada?*

Nie, kiedy ſię każdodziennie wiele kartofel iada, w ten czas nie ſą ze wſzyſtkim zdrowe, oraz daią ſłaby i lichy pokarm.

(*Przypiſek. Niepomiarkówane iedzenie kartofli ſzkodzi zdrowiu i rozumowi Człowieka. Obacz Xiążkę poradną i pomocniczą. 3. 73.*)

167. *Azali doyrzałe owoce i kwaśne potrawy ſą zdrowe?*

Tak ieſt, one czyſzczą ciało i uczerſtwiaią.

(*Przypiſek. Względem iądr owocowych potrzeba dzieci oſtrzegać aby onych nie połykały, inaczey mogłyby przez to bydź zapchanemi i z tego umrzeć.*)

168. *Czyli ſą tłuſte potrawy zdrowem pożywieniem, i czy to ieſt dobrze, kiedy wiele tłuſtey pomazki, (chleba maſłem albo ſmalcem naſmarowanego) dzieciom daie ſię?*

Nie ieſt to dobrze: bo pomazka iako i wſzelkie tłuſte potrawy trudne ſą do ſtrawienia, a ztąd rodzi ſię flegma, żółć, i robacy w ielitach bardzo ſię rozmnażaią.

(*Przypiſek. Wſzyſtkie dzieci bez wyiątku maią z przyrodzenia robaki w ielitach ſwoich, aleć w ten czas to robactwo ſtaie ſię ſzkodliwe i niebeśpieczne, kiedy przez złe, nieſtrawne potrawy i niedoſtatek agitacyi, wnętrzności ſą pełne lipkiey flegmy, w którey ſię robacy bardzo rozmnażaią.*)

169. *Czy ſą zdrowemi pokarmami, ſłone i pieprzne potrawy?*

Nie ſą zdrowe: bo zapalaią krew: a przeto dzieci całeby nie miały oſtrych, ſłonych i korzennych potraw używać. Także niezdrowo ieſt wiele ſera iadać, a mianowicie gorzkiego.

170. *Słowem, iakież ma bydź żywienie dzieci?*

Dzieci powinne przez dzień kilka razy i porządnie bydź karmione, ich potrawy maią bydź łagodne i poſilne, aby one należycie roſły, dobrze ſię udawały, oraz mocnemi i zdrowemi były.

171. *A ieſtże to dobrze, małym dzieciom łakocie, pierożki, cukierki i ſłodkie potrawy dawać?*

Nie, dzieci przez te łakotliwości bywaią rozpieſzczone, ſiebie tylko miłuiącemi i krnąbrnemi ſtaią ſię, i nienadaią ſię.

(*Przypiſek. Cukierki i cacka dla dzieci bywaią często trującemi farbami malowane, potrzeba więc dzieci, od tego obrzygo troſkliwie oddalać.*)

172. *W iakimże porządku nayduie ſię kuchnia u rządney goſpodyni?*

Naczynia kuchenne ſą czyſto wyſzorowane i wymyte. Jeżeli które z naczyń użyte będzie, to wnet po użyciu czyſtą ścierką wytarte i na mieyſcu zwyczaynem położone, a gdy znowu ma bydź potrzebowane, tedy wprzod z pyłu oczyſzczone bywa.

173. *Cóż ſzczególnie przy ſporządzeniu i konſerwowaniu potraw zachować należy?*

Naywiękſze ochędoſtwo, i żeby potrawy, ani gotowane ani też chowane nie były w naczyniach ſzkodliwych.

174. *Czy wſzyſtko co ma bydź gotowane, przemyć należy?*

Tak ieſt, ma bydź wſzyſtko wyczyſzczono i pomyto wprzod nim ſię gotować będzie: kapuſta i iarzyna częſto dla rdzy i robactwa nieczyſte i ſzkodliwe bywaią. *Obacz Xiążkę poradną i pomocniczą.* Rozdział 19. 20. karta 155. do 170.

175. *Cóż za naczynia kuchenne ſzkodliwemi bydź mogą?*

Naczynia miedziane, które nie ſą dobrze wybielone, i ſtatki gliniane, które albo licho polewane, albo w polewie zbytek ołowiu maią.

(*Przypiſek. Naczyniom glinianym daie ſię polewa z piaſku wazonego z ołowiu. Kiedy ſię wiele do tego użyie ołowiu, albo kiedy polewa nie zupełnie ieſt wypalona, tedy rzeczy kwaśne łatwo roztopią ołow, a przeto nabieraią w ſiebie trucizny.*)

176. *Kiedy potrawy kwaſne w takich naczyniach gotowane, albo w nich przez długi czas trzymane oſtygłe, nadal konſerwuią ſię, co ſię w ten czas dzieie?*

Rozpuſzczaią one nieco z miedzi i ołowiu, a przez używanie takowych potraw można powoli ſwoie zdrowie, a czaſem i życie nagle utracić.

177. *Jakże ſię trzeba obchodzić z takowem naczyniem?*

Miedź powinna bydź zawſze dobrze wybielona, gliną zaś ma mieć tęgą i mocną polewę z niewiela ołowiu.

Gliniane naczynia, gdy maią bydź użyte, wprzod w wodzie z popiołem wygotować należy, a tak w miedzi iak i glinie, nie potrzeba dopuſzczać, aby kwaśne potrawy długo ſtały, oſtygły i nadal chowane były.

178. *Azali naczynia cynowe ſą zdrowiu podeyrzanemi?*

Tak ieſt, w cynie znayduie ſię częſto wiele ołowiu, i dla tego nie trzeba dopuſzczać, ażeby kwaśne potrawy w cynowych naczyniach oſtygały i chowane były.

179. *Jakąż wodę do gotowania brać trzeba?*

Tak do gotowania iak i do pieczenia chleba, tudzież warzenia napoiu ma ſię używać czyſta i miękka woda, to ieſt taka, w której ſię groch miękko uwarza.

(*Przypiſek. Mleko, ten głowny pokarm w czyſtych naczyniach i na wolnem powietrzu ma bydź chowane*)

X.

o Napoiach.

180. *W iakimże zamiarze Człowiek ma używać napoiu?*

Aby pragnienie ugaſił, lecz nie żeby ięzyk łechtał, wzmacniał żołądek, albo ſię poſilał; bo to wſzyſtko nie dobrze i przeciwko naturze.

181. *Cóż tedy Człowiek pić ma?*

Zimną wodę.

182. *Cóż pomaga picie zimney wody?*

Zimna woda ochładza, rozrzadza i czyści krew; żołądek, wnętrzności, mózg i nerwy utrzymuie w porządku, a Człowieka czyni ſpokoynym, wypogodzonym i weſołym, *Obacz Seylera Xięgę na karcie 217.*

183. *Przez cóż Człowiekowi woda ſtaie ſię ſmakowitą, i razem iakim ſpoſobem pomaga?*

Przez agitacyą ciała na wolnem powietrzu, nie tylko rodzi się pragnienie wody, lecz to razem do zdrowia pomaga. —

(*Przypisek. Przez agitacyą członkow, woda ze napoy użyta, bywa w krew wpędzoną, a wszystkie flegmiste, nieczyste i ostre soki bywaią tym sposobem ze krwi wypłokane.*)

184. *Azali ludzie piią dosyć zimney wody?*

Nie, a to dla tego, że wielu z ludzi, nie dosyć czyni agitacyi na wolnem powietrzu, i ponieważ często wiele ciepłych napoiow używaią, tedy mieć nie mogą prawdziwego pragnienia, przeto mało piiaią wody; a gdy tego nie czynią, tedy ich krew iest flegmista, nieczysta i ostra.

(*Przypisek. Osobliwie płeć niewieścia, która naywięcey w izbach przebywa, i wiele ciepłych napoiow, iako to kawy i herbaty używa, za mało piia zimney wody.*)

185. *Azali należy Człowiekowi pić każdą wodę?*

Nie, stoiącey, nieczystey, bagnistey i zgniłey wody cale Człowiek pić nie powinien.

(*Przypisek. Kiedy się zaś Człowiek znaydnie w konieczności używania lichey i zgniłey wody, tedy ią może przymięszaniem octu naylepiey poprawić.*)

186. *Jakaż ma bydź woda do picia używana?*

Czysta, iasna i przezroczysta, oraz bez żadnego obcego smaku, zapachu i koloru ma bydź takowa woda, a w ktoreyby się mydło rychło rozpuszczało, i groch łatwo rozwarzał.

(*Przypisek. Starożytni Rzymianie do wiela okolic nasiadłych zdrową wodę rurami lub kanałami z mieysc na 5. 10. i t. d. mil odległych, sprowadzali.*)

187. *Piwo czy iest napoiem dobrym?*

Rzadkie, czyste, wystałe piwo, nie iestci dla wyrosłych szkodliwe, atoli dobra woda daleko lepsza i zdrowsza.

(*Przypisek. Przez używanie piwa, dzieci tracą chęć do wody, i przez to się zakłada fundament do kawy, wina i wódki picia.*)

188. *Czy ciepłe napoie, iako to herbata i kawa są zdrowemi napoiami?*

Nie; iedynie tylko woda zimna iest napoiem zdrowym. — Wszystkie ciepłe napoie osłabiaią żołądek i ciało, nie wyczyszczaią krwi i wnętrzności, a tem samem są niezdrowe i szkodliwe.

189. *Czemuż niektórzy ludzie, a osobliwie płeć żeńska, tak wiele kawy i herbaty rada piia?*

Ponieważ one dla niedostatku agitacyi, żadnego prawego nie maią pragnienia, a osobliwie gdy one od dzieciństwa do tego są przyzwyczaione.

(*Przypisek. Gdyby ludzie iedynie wodę pili, tedyby bardzo wiele oszczędzili, a ten oszczędzony zbiorek na posilne pokarmy albo na inne potrzeby życia łożyćby mogli, przez coby się stali daleko zdrowszemi, mocnieyszemi, szczęśliwszemi i długo wiecznemi.*)

190. *Cóż ma bydź napoiem dzieci?*

Czysta, dobra, zimna woda, ma bydź iedynym i szczególnym napoiem, tak małych dzieci iak ogółem wszystkiey młodzieży, która kawy, herbaty, piwa, ani też inszych iakichkolwiek bądź gorących trunkow zażywać nie powinna.

191. *Cóż ztąd za pożytek dla dzieci i dla młodzi, kiedy tylko zimną wodę za napoy miewaią?*

W ten czas wzrost nadaie się daleko buynieyszy, a przy tym napoiu staią się daleko zdrowszemi, mocnieyszemi i szczęśliwszemi ludźmi.

XI.

o Winie.

192. *Jestli wino dobrym i zdrowym trunkiem, kiedy się często i miasto zwyczaynego napoiu używa?*

Nie, cale ono tem nie iest, bo szkodzi zdrowiu, rozumowi i szczęśliwości Człowieka.

193. *Wino iako lekarſtwo pokrzepia mdłych i ſłabych, ale zdrowym, czy daie prawdziwą moc i ſiłę?*

Nie, wino tylko zapala, ale ſamo przez ſię nie daie żadney prawdziwey trawiącey mocy i ſiły, bo ono nie może w dobrą krew, ciało i kości zamienić ſię.

194. *Czy pomaga co wino do trawienia pokarmow?*

Nie, wino nie czyni takich ſkutkow, ludzie ktorzy wodę piią, iedzą z większym appetytem, i trawią daleko lepiey, niż ci, co piią wino.

195. *Jakie z tego wynikaią ſkutki, kiedy ſię Człowiek nałoży do codziennego picia wina?*

Język traci delikatny ſwóy przymiot ſmakowania, woda i łagodne pokarmy więcey takiemu nie ſmakuią, żołądek ſtaie ſię przytępiony i zimny, piie ſię coraz więcey w obłędnym zamiarze ogrzania żołądka, aż ſię za czaſem nałoży do wyſtępku piiaństwa.

(*Przypiſek. Młode i liche wino, pełne nie czyſtych ziemnych cząſtek, i lotnych ſpirytuſow, ieſt daleko ſzkodliwſze od wina ſtarego, i tego, które ieſt z gron dobrych: Wino ołowiem oſładzane i zfałſzowane ſtaie ſię trucizną.*)

196. *Azali ſię godzi dzieciom wino, pącz, lub inſze gorące trunki piiać?*

Nie, dzieciom i młodym ludziom niegodzi ſię, ani wina, ani inſzych gorących trunkow piiać: bo one bardzo ſzkodzą zdrowiu, rośnieniu i rozumowi, a tem ſamem przyſzłey Człowieka ſzczęśliwości.

197. *Azali wino nie wygania robactwa?*

Nie, nie czyni ono tego.

XII.

o Gorzałce. (*)

(*) *Wegetacya związała i połączyła w zbożu iſtności ogniſte, przez powietrze i wodę, z iſtnością ziemſką, w ſtuczne i poſilaiące ciało. Gdy ſię ten wnętrzny związek przez kiśnienie zburza i rozwiązuie, tedy ſię iſtność ogniſta od ziemſkiey oddziela: dopiero z ciała ſwoiego wyzuta nie ieſt iuż więcey ſłodką i poſilaiącą iſtnością, lecz tylko po wodzie rozſypanym ogniem, ktory nieprzeſtaie bydź wſzyſtko trawiącym.*

198. *Czy ieſt gorzałka dobrym napoiem?*

Bynaymniey.

199. *Dziatki! wódka ieſt to zły trunek. Przed kilka ſet laty nie miano w Polſzcze żadney wódki (*) Przodkowie naſi przedtem nieznaiąc gorzałki, byli cale inſzemi ludźmi, niż my dopiero ieſteśmy; byli oni daleko zdrowſzemi i mocnieyſzemi. Wódka bądź ſama iedna bez zakąſki, bądź przy potrawach pita, nie może cale w krew, ciało i kości bydź przetrawiona i przemieniona, a przeto też ona żadnego zdrowia, mocy i ſiły dać nie może; nic też nie pomaga do trawienia, a niezdrowym, odurzonym i leniwym Człowieka czyni. Nie prawda to, aby wódka czyli gorzałka, iako zwyczayny Człowieka napóy uważana, miała bydź pożyteczną, dobrą i potrzebną. Przodkowie naſi żyli bez gorzałki. A gdy, iak nas codzienne uczy doświadczenie, i dobrzy zkąd inąd ludzie łatwo wpadaią w ſmutny nałog wielekrotnego codziennie picia gorzałki, a to coraz bardziey; lepieyby tedy było, gdyby żadney wódki cale nie piiano. Miłe dziatki! gorzałka odbiera Człowiekowi zdrowie, cześć, rozum i cnotę, który ſię do niey przyzwyczai i codzień onę piie; przez nią ſię do niey przyzwyczai i codzień onę piie; przez nią domy i familie idą na zgubę: przy niey żony i dzieci nie nadaią ſię: a gdzie gorzałka panuie, tam nędza i bieda przebywa do trzeciego lub czwartego pokolenia. (**) Powiedzcież mi tedy moi naymilſi, czy godzi ſię dzieciom pić gorzałkę?*

Nie, zgoła iey pić nie maią.

(*) *Będzie iuż temu około 1000. lat, iak ſzkodliwy kunſzt dyſtylowania z wina ſpirytuſu winnego, a przed 30.. laty pędzenia wódki ze zboża wynalezione. W początkach miano to za lekarſtwo, i niedawniey iak od ſta, a bardziey od trzydzieſtu lat ſtała ſię gorzałka powſzechnym trunkiem i zgubą ludzi.*

(**) *We wszyſtkich kraiach, iako to Anglii, Szkocyi, Szwecyi, północney Ameryce, a na nieszczęście w naszey kochaney Oyczyznie, z rozszerzaniem ſię zwyczaiu picia gorzałki, zdrowie, moc, rozum, cnota, pracowitość, dobre powodzenie, domowa i małżeńska szczęśliwość, wychowanie dzieci, długie życie, owszem ſama ludzkość, znacznie pomnieyszyła ſię. Y dla tego w pewnym publicznym intereſie powiedział ieden Indyanin, mieszkaniec Ameryki północney nazwiskiem Lakkawana znaiąc dobrze, iak owa od Anglikow między Indyany wprowadzona gorzałka ludzi i Narody psuie „ Wódkę nam dali! a któż ią Białym (Europeyczykom) dał? — zły duch. „*

200. *To ieſt prawda, że dzieciom wódki używać, a to ani kropli niegodzi ſię. Wódka im odbiera zdrowie, rozum, cnotę i szczęśliwość. Jeżeliby tedy kochane dziatki! Rodzice waſi, niewiedząc, iak wódka ciało i duszę psuie, onę wam dawali, tedy nie bierzcie ani piycie tey wcale. Powiedzcież mi, co ſię ſtanie z takiemi dziećmi i co z nich będzie, które wódkę piią?*

Dzieci, a ogółem cała młodź od picia wódki ſtaie ſię niezdrową, ſkaleczałą, zgłupiałą, nieobyczayną, leniwą, i niecnotliwą, a tak na ciele i duszy szwankuie.

201. *Czy nie wypędza wódka robactwa z ielit?*

Nie, cale tego ſkutku nie czyni.

(*Przypiſek. Oycowie i Matki! ieżeli wy chcecie na błogosławieństwo i nadgrodę Boską dla ſiebie przez dzieci wasze zasłużyć, a wpóźną ſtarość radości i pociechy doczekać ſię, tedy ſtrzedz macie, aby dzieci wasze żadney gorzałki a to ani kropli nie kosztowały: bo to ieſt trucizną i zatraceniem, które dziatki wasze rnynnie*)

XIII.

o Tabace.

202. *Palenie tytuniu ieſtli rzeczą dobrą?*

Cale nie; bo ginie przez to wiele śliny, która do trawienia tak bardzo ieſt potrzebna, przez co szkodzi

zmysłowi smakowania, zębom, a ogółem zdrowiu. Tabaki żucie niemniey ieſt szkodliwe.

203. *Azali dobre nie ieſt zażywanie tabaki?*

Nie ieſt dobre, gdyż od zażywania tabaki bywa nos zatkany, przez który ludzie oddychać muszą, przeto tak ważny zmysł powonnienia utraca ſię, a razem ieſt rzeczą niezdrową, niechędożną i plugawą.

204. *Toć tedy dzieciom i młodym ludziom tabaki ani palić ani iey zażywać nie godzi ſię?*

Tak ieſt, dzieciom, a ogółem wszyſtkim młodym ludziom, ani tytuniu palić, ani żadney tabaki zażywać nie godzi ſię.

XIV.

o Agitacyi i Spoczynku.

205. *Jakież pożytki ludziom przynoſi agitacya, czynność i praca?*

Ruch ciała czyli agitacya osobliwie na wolnem powietrzu wzbudza appetyt, i pragnienie, pomaga do trawienia pokarmu i napoiu, oraz sprawuie, że to płuży zdrowiu, czyści krew, utrzymuie w mocy wnętrzności, daie spoczynek i ſen przyiemny; a pracy to przypisać należy, kiedy Człowiek kwitnące zdrowie i długie życie posiada, która go roſkoszami i pomyślnością nadaie.

206. *Azali Człowiek przez całe swoie życie może ſię czuć dobrze i bydź zdrowym, bez częſtey ciała agitacyi?*

Nie, Bóg nadał Człowiekowi, nie bez mądrego zamiaru, ciało, ręce i nogi; Człowiek ma ich używać, i pracować, a przez pracę, zdrowie i życie zachować, iako też swoie i bliźniego szczęście pomnażać.

207. *Alboż agitacya i praca nie zdrowiu nieszkodzą?*

Kiedy Człowiek ſiły ſwoie zbytecznie natęża, w ten czas może ſobie zaſzkodzić, i kiedy ciągle około ciężkiey roboty pracuie, tedy iego ciało ſtaie ſię bezſilne, tępe i przed czaſem ſtarzeie.

(Przypiſek. Oſobliwie trafiaią ſię wypękrienia. Same Niemcy maią trzykroć ſto tyſięcy przepękłych czyli z..ruarych ze płci męſkiey. Cóż za przyczyna, że przez brzuchowe pierścienie tak łatwo przebiiaią ſię ruptury? Zap..wne nienaturalne ſłabości i zwolnienia pierścieni brzuchowych. Rozumiałbym iż można dowieśdź, że wypęknienie (ruptura) ta nayſt..eſzliwſza i okropna rodzaiu ludzkiego plaga, zmnieyſzyłaby ſię. i całeby. zaginęła. gdyby chłopięta w wyżey opiſanym kitliku czyli ſukience chodziły; bo przez pomiarkowaną agitacyą na wolnem powietrzu, muſzkuły i ſuche żyły brzucha dziecinnego, które pierścień brzuchowy ſkładaią, bardzo ſię wzmacniaią.)

208. *Czy to dobrze i zdrowo przed ſamem iedzeniem albo wnet po iedzeniu mocney zażywać agitacyi?*

Nie, przed iedzeniem i po iedzeniu trzeba ſpoczywać, a w ten czas dalcko ſię lepiey ie i trawi, Człowiek mocnieyſzym ſtaie ſię do pracy.

209. *Jakaż ma bydź agitacya dzieci?*

Powolna, a to prawie przez cały dzień na wolnem powietrzu.

(Przypiſek. Serce w dziecięciu 90. razy, a w Człeku doroſłym 70. razy biie przez minutę. Y dla tego maią dzieci uſtawicznie, ale zwolna i nie nagle agitować ſię.)

210. *Jakże ſię Człowiek ſtaie czynnym i pracowitym?*

Kiedy on przez wiek dziecinny własney ſamoczynności w towarzyſtwie z dziećmi będzie zoſtawiony, i kiedy coraz bliżey do czynności, pracy i myślenia pilnie doprowadzany i przytrzymywany będzie. To ſię ma poczynać w 13. roku, kiedy iuż dziecię ma 24. duże i mocne zęby.

211. *Kiedy Człek będzie czynnym, trwa w ruchu i pracy, cóż ſię na ów czas z nim dzieie?*

Zyie ſpokoynie i bywa weſoły dokonawſzy pracy.

212. *Czy będzie miły ſpoczynek, bez poprzedzoney pracy?*

Nie, w ten czas tylko Człowiek ma pokóy, ſpoczynek i ukontentowanie, kiedy ſwą powinność wypełnił, pracował, o pomnożenie ſwoiey i bliźniego ſzczęśliwości był troſkliwym.



XV.

o Spaniu.

213. *Do czegoż pomaga ſpanie?*

Aby po agitacyi albo pracy, przez należyte i przyiemne ſpocznienie utracone ſiły ciała odzyſkać.

214. *Jakiż ma bydź ſen Człowieka zdrowego?*

Spokoyny, bez marzeń, poſilaiący i orzeźwiaiący.

215. *Kiedyż zdrowy Człowiek śpi ſpokoynie i ſmacznie?*

Kiedy iego ciało od długiey agitacyi na wolnem powietrzu ſpracowane, pokarmami wedle miary zaſilone bywa, a kiedy w iego Duſzy cichość i ſpokoyność panuie.

216. *Czy wiele tedy zależy od dobrego ſpoczynku?*

Tak ieſt, ze ſnu ſpokoynego wynika weſołe czuwanie, ſiła i chęć do pracy.

217. *Jakiż czas do ſnu ieſt przeznaczony?*

Noc; bo w dzień nie tak ſię dobrze wczaluie.

(Przypiſek. Małe dzieci, ſłabi i bardzo ſpracowani ludzie, iako też i ſtarcy często ſypiaią we dnie a oſobliwie latem.)

218. *Czy powinni dzieci ſpać wiele?*

Tak ieſt, dzieci i młodzi ludzie, którzy ſię wiele agituią, muſzą ſpać więcey od doroſłych.

219. *Azali nie należy długo ſypiać, i czy to co ſzkodzi?*

Takieſt, kiedy ſię ſypia nie na wolnem powietrzu, i mało ſię agituie, oraz kiedy Człek nie będzie ſpracowany, a w powietrzu lichem i w nadto ciepłey pościeli odpoczywa, takowe długie wczaſy, czynią go leniwym, odurzonym i niezdrowym.

220. *Dobrzeli to w chłodnem, czyſtem i świeżem powietrzu ſypiać?*

Tak ieſt, i dla tego nie należy w gorącem powietrzu i izbach mieſzkalnych, lecz w chłodnych, wyſokich i obſzernych komorach ſypiać, świeże powietrze mieć, i gdzieby okna przez cały dzień otworem ſtały. Łoże także żadnych zaſłon, opony ani podniebienia mieć nie powinne.

(*Przypiſek. Ludzie, którzy nie wſtaią ze wſchodem ſłońca, jakby czynić powinni, muſzą pościel ſwoię od ſtrony światła, czyli od okien mieć oſłonioną.*)

221. *Azali zdrowo ſypiać w piernatach?*

Nie, to bardzo ieſt niezdrowo; piernaty przez ſwoie ciepło, przez wciągnięte w ſiebie złe, nieczyſte i chorobne wapory oſłabiaią i czynią niezdrowe ciało, a razem ſą przyczyną do katarów, reumatyzmów, głowy, uſzu i zębow bolenia, iako też łamania kości i wiela innych chorob.

222. *Na iakimże poſłaniu dorośli ſypiać powinni?*

Na pościeli z pilśni i końſkich włoſow, ſieczki, albo ſłomy i pod wełnianem nakryciem, albo podſzytą kołdrą. Kiedy ſię zaś w piernatach ſypia, tedy ie trzeba w lecie co tydzień, a w zimie co niedziel dwie na powietrze wynoſić, tam one wytrzepywać, i często czyſto nawlekać.

223. *Na iakim poſłaniu maią ſypiać dzieci?*

Na poſłaniu ze ſłomy ſuchey, ſieczki albo mchu świeżego, ktore w nawleczkach czeſto maią bydź odnawiane.

224. *Czemuż to dzieci na takiey pościeli ſypiać powinny?*

Gdyż w ten czas właśnie zdrowemi i mocnemi ſtaią ſię, a oſobliwie, że piernaty dla dzieci ſą ſzkodliwſzemi, niż dla ludzi doroſłych.

225. *Cóż więcey względem ſpania uważać należy?*

Nie wprzod trzeba ſię układać do ſpoczynku, aż ſię zfatyguieſz, a wnet iak ſię ocuciſz, wſtać z łoża należy.

226. *Azali dobrze ſpać pierſi i głowę wyſoko trzymaiąc?*

Nie, pierſi i głowa (*) nie powinny wyżey leżeć iako reſzta ciała, nie należy na brzuchu ani też nawznak, ale obracaiąc ſię na iedną i drugą ſtronę, w położeniu nieco zkrzywionem ſypiać, iako też ramion na głowę nie zakładać.

(*) *Głowa tylko na poduſzce na dłoń wyſokiey, w tey wyſokości co i ramiona, ma leżeć, a nie wyżey od reſzty ciała.*

227. *Alboż to dobrze, kiedy dzieci przy doroſłych ludziach, albo kiedy wiele dzieci w iednem łożku ſypia?*

Cale nie ieſt dobrze, oddech i para ſą ſzkodliwemi waporami, każde dziecię i każdy Człowiek ſam ieden miałby ſypiać; a w takim razie mile i ſpokoynie ſię ſpoczywa.

228. *Jeżeli chory w iakiey pościeli leżał, co tedy z nią czynić potrzeba?*

Takowa pościel powinna na wolnem powietrzu bydź czyſzczona i dobrze wytrzepana, lecz ieśli choroba była złego rodzaiu, tedy pościel ſpalić albo głęboko w ziemię zakopać należy.

(*Przypiſek. Angielſki Doktor* Broklesby *powiada: że w iedney pościeli, w którey pewny na ſkwinnacyą, czyli chorobę ślinne iagody w uściech zapalaiącą, umarł był, potem dwóch ludzi, którzy w tey pościeli ſypiali, z teyże choroby umarło. W podróży trzeba na to dawać baczenie, ażeby ſię nie kłaśdź, chyba na czyſtey i żadną chorobą nie zarażoney pościeli.*)

XVI.

o Pomieszkaniu Człowieka.

229. *Jakie bydź powinne pomieszkania ludzi; jako to izby i komory?*

Powinne mieć wiele światła i czyste powietrze.

230. *Kiedy pomieszkania, ciemne, tęchłe i wilgotne są, co to szkodzi?*

Ludzie w takich mieszkaniach staią się słabemi i niezdrowemi, dostaią łamania członków, oraz tępemi, głupiemi, markotnemi i nędznemi zostaią, a małe dzieci w wilgotnych izbach staią się blade, nabrzmiałe czyli opuchłe, a z czasem wyniszczaią się i umieraią.

231. *Kiedyż są izby mokre i zatęchłe?*

Kiedy są głęboko w ziemi, kiedy ściany i posadzki wilgotne i mokre bywaią, i kiedy rzeczy w izbie będące rdzewieią i pleśnieią.

232. *Jakże trzeba takie izby poprawiać?*

Potrzeba ie na dzień razy kilka wywietrzyć. A ieszcze ieſt lepiey, kiedy u dołu i u góry we dwóch sobie przeciwnych rogach, wyłamią się dziury, aby świeże i czyste powietrze przewiewało, i wypędzało z izby powietrze zepsute.

233. *Czy maią izby iako też i komory bydź obszerne i wysokie?*

Tak ieſt, obszerne i wysokie bydź powinne.

234. *Jakże często potrzeba one wymiatać i wyczyszczać?*

Izby i komory każdego prawie dnia umiatać i czyścić należy.

235. *Dla czegoż się to ma czynić?*

Bo to ieſt dobrze dla zdrowia, a do tego ludzie obyczayni maią w tem upodobanie, aby w izbach i komorach czystych mieszkali.

236. *Azali to dobrze, kiedy pod czas chłodney pory, i w zimie izby bardzo napalaią?*

Nie; bardzo ciepłe izby arcy są niezdrowe, i ludzie w nich tępemi, głupiemi, słabemi i choremi staią się.

(Przypisek. *Wszędy wciskaiący się niedostatek drew, przymusza do tego, aby drzewem oszczędnie szafowano. Palenie węgli kamiennych nie ieſt niezdrowe.*)

237. *Godzili się węglami drewnemi na fajerkach izby i sypialnie, albo siebie ogrzewać?*

Nie: bo się od tego można stać biednym, i łatwo się udusić. Ogniowe piecyki podobnież są niezdrowe.

238. *Azali ieſt szkodliwa, mokrą bieliznę w izbach suszyć, albo wodę w rurach pieców izbianych zagrzewać?*

Tak ieſt, wilgotna para bardzo psuie powietrze, a tem samem bardzo ieſt szkodliwa.

239. *Kiedy się trafia w zimie przeziębnąć, czyż należy zaraz do ognia, albo ciepłego pieca przychodzić?*

Nie, cale tego czynić nie trzeba, bo inaczey można dostać narośli czyli guzow mrozowych.

(Przypisek. *Rąk w ciepłey wodzie zanurzanie, i nagłe odmiany z gorąca do zimna, są przyczyną wrzodów na palcach zanogcicą zwanych.*)

240. *Kiedy iaki członek, ramię np. lub noga w zimie odmarźnie, iak się przy tem zachować należy?*

Nie trzeba ani do ognia, ani do ciepłey izby przychodzić: inaczey ramię lub nogę utracić można: lecz trzeba odmrożony członek w zimney wodzie, do którey się śniegu i lodu nakładnie zanurzyć, i póty w niey trzymać, do póki znowu członek nie odeydzie, i czucia i życia nie odzyszcze. (*Obacz Zerrennera Xięgę dla Pospólstwa część 2. kartę 264.*)

241. *Jakieżby miały bydź izby, w których dzieci mieszkaią?*

Takowe izby powinne bydź iasne i światłe i maią mieć czyste powietrze, iako też porządek i ochędostwo: bo w ten czas dzieci nadaią się; i w zdrowych, mocnych, wesołych, urastaią ludzi.

XVII.

o Zbytecznem rozgrzaniu się i oziębieniu.

242. *Jeżeli przez zbytnią agitacyą, przez pracę, bieganie albo tańce, bardzo się Człowiek rozgrzeie, czegoż nie ma czynić?*

1. Nie powinien nagle zabierać się do spoczynku.
2. Nie ma nic zimnego ani żadney wódki pić.
3. Nienależy na zimne powietrze ani na wiatr wychodzić. (*)
4. Nie można iść do zimney kąpieli, i będąc deszczem zmoczonemu nie należy spoczywać.
5. Trzeba się strzedz, aby na chłodney ziemi, ani na trawie nie siedzieć ani leżeć, a osobliwie żeby nie zasypiać: bo inaczey łatwo można zdrowie utracić, chorym i ułomnym stać się, oraz suchot i łamania członkow dostać.

(*) *Kiedy ludzie od ciężkiey z polá roboty, osobliwie wieczorem, przy chłodney i wilgotnem powietrzu, albo pod wietrzną porę do domu powracaią, tedy zawsze wprzód odziać się powinni, a w iedney koszuli chodzić nie maią.* (Obacz Zerrennera Xięgę dla Pospolstwa w części 1. kartę 275. i w części 2. kartę 212.)

243. *Cóż w ten czas czynić potrzeba?*

Kiedy Człowiek zbytecznie iest rozgrzany, tedy się powinien przez łagodną agitacyą w zapale uśmierzyć, i powoli do spoczynku i spokoyności usposabiać się: powinien odzienie potem zmoczone wyzuć a w czyste i suche przyodziać się: ochłodziwszy się zaś i uspokoiwszy można powoli ugaszać pragnienie.

244. *Kiedy Człowiek podczas pracy wielkie ma pragnienie czy może pić zimne napoie?*

Tak iest, godzi się to iemu, lecz niepowinien wiele na ieden raz pić, i nie spoczywaiąc wnet się ma iąć roboty, aby zostawał w ruchu: bo inaczey oziębi się i zachoruie.

245. *Kiedy Człowiek był na zimnem albo wilgotnem powietrzu lub na wietrze, i oziębił się, cóż czynić powinien?*

Kwartę wody ciepłey, do którey czwartą część octu przymięsza się, wypić powinien, dobrze się odziać, i przez mocną agitacyą, krew znowu pod skórę zapędzić powinien. Jeżeli to oziębienie było zbyteczne, tedy należy nogi w ciepłey wodzie kąpać, pić ocet, i układać się w ciepłey pościeli.

(*Przypisek. Gorących i rozpalaiących środkow do wzniecenia potu używać, bardzo nie zdrowo.*)

246. *Kiedy nogi lub całe ciało zaziębi się albo zmokuie, czego się w ów czas strzedz potrzeba?*

Nie należy mokrych pończoch albo odzienia na sobie zatrzymać, bo inaczey dostać można kataru, darcia, łamania i bolenia członkow.

247. *Cóż tedy czynić potrzeba?*

Przyszedłszy do domu, trzeba natychmiast mokre szaty wyzuć, a ciało czysto omywszy i otarłszy, w ciepłe a suche odzienie przybrać się.

248. *Jakże Człowiek powoli i nie znacznie nabawia siebie kataru, łamania i bolenia członkow, i wiele innych chorob?*

Kiedy ewaporacya całego ciała, albo poiedynczych cząstek onego, przytłumioną i zatamowaną bywa, a to się przytrafia z niedostatku ruchu, przez mokre, wilgotne izby mieszkalne i sypialnie, przez piernaty, mokre odzienia i ciąg powietrza.

249. *Jakże się staie to oziębienie?*

Kiedy Człowiek *np.* prawem ramieniem przeciw ciągowi powietrza, albo naprzeciw wilgotney ściany siada, albo co ieszcze gorsza, kiedy tam sypia, tedy powoli dostaie rumatyzmu, i doświadcza szarpiącego bolu, w oziębionem prawem ramieniu.

250. *Przez cóż się zabiega rumatyzmowi i łamaniu członkow?*

Kiedy skóra od dzieciństwa, przez powietrze, mycie, kąpanie czysto i chłodno utrzymuie się, kiedy ciało

przez odzienie nieogrzewa się zbytecznie, i kiedy przy każdey roku porze wiele się Człowiek agituie, a to na wolnem powietrzu.

XVIII.

o *Utrzymywaniu poiedyńczych cząstek ciała ludzkiego.*

251. *Którez części ciała, z iak naywiększą troskliwością przy zdrowiu i czerstwości zachowane bydź maią?*

Naczynia czyli narzędzia pięciu zmysłow.

252. *Przez co narzędzia zmysłowe do widzenia, słyszenia i powonienia służące zdrowo mogą bydź utrzymane, zaostrzone i umocnione?*

Przez świeże i czyste powietrze, oraz kiedy one od wczesney młodości, więcey na podwórzu niżeli w izbie ćwiczone czyli exercytowane będą.

253. *Słowem cóż szkodzi tym trzem zmysłom?*

Zbyteczne rozpalania głowy przez nakrycia, od czego krew do głowy się zbiera, i ewaporacya się tamuie, nabawiaią kataru i wrzodów, których ropa częstokroć nazad osiada, i bywa przyczyną ślepoty albo głuchoty.

(Przypisek. Straszliwe szkody, które z nakrywania głowy i złych onego skutków pochodzą, iakoto wrzody, parchy, zobaćwo i inne choroby, prawie są niezliczone.

254. *Cóż szkodzi oczom?*

Przerażaiące, nierowne, i nagle odmieniaiące się światło, długie z ukosa patrzenie, zepsute powietrze, pył, dym, wilgotne pary, tłuste i ostre, iako to oleyne łoiowe wapory, gorącość pieców, i wysilane patrzenie przy zmroku, uszkadzaią wzrokowi.

255. *Cóż szkodzi słuchowi?*

Mocny, ostry i niespodziany głos albo huk, zepsute powietrze, piernaty, pył, wielość flegmy w nosie albo w uszach, takoż kiedy zwierzchna część ucha do głowy bardzo przycięśniętą będzie. (*)

(*) Aby dobrze słyszeć, i zmysł ten mieć doskonałym, powinneby uszy, iako u Indyanow od głowy odstawać i bydź ruchomemi, ale przez czapki ieszcze w niemówlęstwie bywaią do głowy zbyt przyciskane i skaleczone.

256. *Cóż szkodzi zmysłowi powonienia?*

Zepsute powietrze, tęgie i zgniłe fetory, ztąd rodząca się wielość flegmy w głowie i nosie, a osobliwie tabaka i kiedy się nie nosem, ale ustami oddycha.

257. *Przez cóż się konserwuie zmysł smakowania?*

Przez ćwiczenie lub doskonalenie, przez picie wody i łagodne potrawy.

258. *Przez cóż może bydź zachowany zmysł czucia?*

Przez doskonalenie czucia, przez wolną i lekką czynność, oraz chędogie utrzymywanie skóry.

259. *Czyli zwyczayne ćwiczenie zmysłów iest dostateczne do samychże zmysłów i rozumu doskonałości?*

Nie, albowiem zmysły wielorako maią bydź doskonalone, oraz ieden od drugiego kierowany i wspomagany bydź powinien; a w ten czas Człowiek staie się rozumnym, i w żadne strachy nie wierzy. *)

**) Wzrok i słuch, osobliwie w nocy, a to kiedy całe nie są doskonalone, oraz kiedy się z boiaźnią albo skwapliwie sądzi, zawodzić mogą, i ztąd to płocha wiara w strachy. Lecz kiedy będą zmysły doskonalone, oraz kiedy Człowiek z odwagą na to naciera, co widzi lub słyszy, i rękoma się tego dotyka, tedy od błędu, lekkomyślney wiary w strachy, czary, i wiele tym podobnych a bezrozumnych materyy wolnym się staie. Baśnię i powieści o strachach przed dziećmi pleść, i tem ie przestraszać, iest iedną z nayszkodliwszych wad edukacyi. Obacz Zerrennera Xięgę dla Pospólstwa w części I. od 396. aż do 436. karty.*

260. *Jakże się nabywa dobra wymowa?*

Kiedy usta i nos czysto utrzymywane będą, kiedy szyia wolna i niezawinięta, i kiedy dziecię od niemó-

wlęſtwa, przytrzymane i doſkonalone bywa, aby powoli, wyraźnie, czyſto i wdzięcznie z wyproſtowaną twarzą i wynieſionemi pierſiami wymawiało.

261. *Czy przez uſta czy przez nos oddychać mamy?*

Nie przez uſta, ale przez nos oddychać trzeba; i dla tego nos zawſze przez wciąganie świeżego powietrza czyſto utrzymywać należy, oraz przywykać, aby ſię we śnie zawarſzy uſta przez nos oddychało.

262. *Czy ſą ieſzcze inſze iakie części, ktoreby człowiek wielką pieczołowitością ſtarał ſię utrzymać przy zdrowiu?*

Są ieſzcze zęby; których nie tylko do mówienia, lecz też do żucia pokarmów potrzebuiemy. Wiadomo; że od przeżucia potraw na ſłodką papinę (pamułę) (kleik) po większey części zawiſło trawienie, żywienie, zdrowie, i dobry byt Człowieka.

263. *Cóż ſzkodzi zębom?*

Kiedy od dziecińſtwa zęby do odkąſywania i żucia nieprawie ſą zażywane; kiedy wiele rzadkich potraw i kaſzy Człek iada; kiedy nie zimną wodę, lecz kawę i ciepłe napoie piia; także zepſowane izdebne powietrze, niechędóſtwo, tabaka, w dziąſłach pozoſtałe potrawy a oſobliwie mięſne, gorące potrawy i trunki, niemniey gorących z zimnemi na przemiany potraw zażywanie, kąſanie ciał twardych, tudzież nożem, widelcami, albo ſzpilkami (*) dłubanie zębów: wſzyſtko to zęby pſuie.

(*) *Nie należy brać w uſta igiełek ani ſzpilek, ponieważ łatwo ie można połknąć, a ztąd umrzeć. Słowem, iak naymniey ſzpilek używać i w ſzatach noſić potrzeba.*

264. *Jakże można zdrowo zęby zachować?*

Kiedy od dziecińſtwa zęby do odkąſywania i żucia prawie zażywane bywaią; kiedy zimna woda zwyczaynym ieſt napoiem, i czyſtem powietrzem oddycha ſię; kiedy ſię używaią pokarmy letnie, kiedy zawſze po iedzeniu uſta przez picie, albo płokanie będą czyſzczone, a nigdy dłubane: to ſię utrzymuią piękne i zdrowe.

265. *Przez cóż ſię utrzymuią zdrowo zęby przednie?*

Przez częſte odkąſywanie oſobliwie ſuchych pokarmow i chleba. *)

*) *Dzieci niepowinny chleb w ſkiby pokraiany więcey rozkraiać, lecz zębami odkąſywać maią.*

266. *Azali dzieci ſtarać ſię powinny, aby zęby mleczne zdrowo zachowały?*

Tak ieſt; bo za temi leżące zęby dożywotne poniosłyby ſzkodę, ſkoroby zębow mlecznych przez częſte odkąſywanie i żucie oraz przez ochędóſtwo zdrowo nieutrzymywano.

267. *Ktoby od dziecińſtwa zębów ſwoich zdrowo nieutrzymywał, czyby ie mógł przez lekarſtwa uzdrowić?*

Nie, to bydź nie może: bo iedynie tylko przez ochędóſtwo, żucie, czyſte powietrze, i zimną wodę, uſzkodzone zęby iakotako poprawić można.

268. *Jaki ieſt środek zapobieżenia bolowi zębów?*

Żucie, zimna woda, czyſte powietrze, płókanie gęby, zimne utrzymywanie głowy, a przy wſtaniu i kładnieniu ſię, twarzy w zimney wodzie zanurzaniu, ſą środkami przeciwko boleniu zębów.

269. *Czy trzeba ſtarać ſię o zachowanie śliny?*

Tak ieſt, ślina do żucia i trawienia pokarmów bardzo ieſt potrzebna, i dla tego palenie tytuniu i onego żucie, przez co wiele śliny ginie, bardzo ieſt ſzkodliwe. Nie mniey ieſt rzeczą ſzkodliwą przędąc, nici, czyli przędzę śliną odwilżać.

(*Przypiſek. Przy przędziwie należy wodą, któraby przez piwo, mydło, tłuczone ſiemie, otręby, kley, krochmal, rézydło, iarzębinowe iagody, lep, lub innym ſpoſobem, kleyką i lipką uczyniona była, przędzę czyli nici zmaczać. A prócz tego, len, zgrzebie, albo pacześie, nim ſię do przędziwa weźmie, trzeba wprzód należycie, ze wſzyſtkiego próchna, cząſtek drewnych, czyli paździor, koſtrzewia i pyłu wyczyścić: inaczey oſtre te cząſtki przędąc przez oddychanie z powietrzem wpływaią do pierſi, i ſprawuią kaszel i ſuchoty.*)

XIX.

o Piękności i doſkonałości ciała ludzkiego.

270. *Cóż ieſzcze mamy oſobliwie uważać, iako nader ważną własność, i iako wielki zaszczyt Człowieka?*

Piękność onego.

271. *Na czym zaſadza ſię ta iego piękność?*

Na zdrowiu (*) i doſkonałości dobrze ukſztaltowanego ciała.

(*) *Zdrowie powiada* Bertuch, *ieſt każdey płci i każdemu wiekowi iedynym i niezawodnym piękności środkiem, wszyſtkie inſze piękrzydła, od płochości i oſzuſtwa wynalezione ſą tylko mizerną powłoką, która znowu odpada, i zoſtawnie ſmutne ślady złego użycia. Pełny i piękny kwiat młodości, świeża farba, uroda, wolne i łatwe igranie muſzkułow, pełność żył, iaſna, lekka, napięta i napół przezroczyſta ſkóra, weſoły i żywy wzrok oczu, wypogodzenie, ſłowem nie wymowne uczucia radości, które zdrowie ciała i duſzy, na mężczyzny, niewiaſty, młodzieńce, panny i dzieci wylewa, daie ciału ludzkiemu wdzięk i dar przypodobania ſię, którego mu żaden kunſzt na świecie użyczyć nie może.*

272. *Przez cóż naybardziey Człowiek zdrowia doſtępuie?*

Przez wolne i lekkie używanie ciała w dziecinnym wieku.

273. *Cóż ieſzcze więcey pròcz tego użycia, ieſt potrzebnem?*

Wolne i czyſte powietrze, mycie ſię i kąpanie, lekka, wolna ſukienka, zimna i czyſta woda do picia, i proſte a dobre potrawy do pożywienia.

274. *Przez co doſkonałości ciała doſtąpić możemy?*

Kiedy ciało dziecięcia do 12. roku przez wolną ſamoczynność we wſzelkim rodzaiu agitacyi, czyli ruchow,

chow, zwolna doſkonalone było, i gibkiem ſię ſtało; a po 12 leciech przez ćwiczenie ciała i gry rozmaite, w cięższych ruchach doſkonalone zmocniało i ztężało.

275. *Czegoż tedy do zupełnego wydoſkonalenia ciała ludzkiego potrzeba?*

Potrzeba, ażeby dzieci po 12, roku do exercytowania ciała i do grów uczeni i nakładani byli, przez co ludzie ſtaliby ſię daleko zdrowſzemi, mocnieyſzemi, pracowitſzemi, a tém ſamem ſzczęśliwſzemi.

(*Czytay Gymnaſtykę dla młodzi przez* Gutsmuths.)

276 *Jakże ludzie dorośli i dzieci, ciało maią noſić i utrzymywać?*

Należy równo, proſto, z podnieſionemi pierſiami i wznieſioną głową ſtać i chodzić; i przy wſzelkiey wolney ſprawie, z wyproſtowanem ciałem i podnieſioną głową, proſto ſtać, ſiedzieć, patrzeć, mówić, albo ſłuchać.

277. *Cóż tedy ieſt ſzkodliwem?*

Kiedy ſię niedbale z nadgarbieniem i krzywo chodzi, ſtoi, ſiedzi; kiedy pierſi zgięte, głowa zwieſzona, i bokiem patrzy ſię, mówi lub ſłucha.

278. *Azali należy nazwyczaiać dzieci, aby we wſzyſtkiem zażywali iedney ręki, a to prawicy?*

To niedobrze, dzieci muſzą obu rąk dobrze, umieiętnie i zręcznie używać, prawey i lewey.

279. *Przeż cóż ſię kazi piękność?*

Kiedy dziecię bardzo nieprzyſtoynie nałożone, będzie rozmaicie śmieſzne miny ſtroić, oraz ciałem dziwaczne ieſta i udania robić.

280. *Czy piękność Człowieka na ſamey tylko doſkonałości ciała zaſadza ſię?*

Nie; lecz niewinność i pokóy, rozum i cnota, przekonanie, że ſię przykładało do właſnego i bliźnich dobra, oraz uczucie: że ſię Człek znayduie między bracią ſwoimi ſzczęśliwem, pięknem i weſołem ſtworzeniem, piękności iego dokonywaią.

ROZDZIAŁ DRUGI.

o Chorobach.

XX.

o Chorobach lekarzach i lekarſtwach.

281. *Gdyby ludzie żyli tak żyć powinni, tedyby albo nie wiele, albo żadnym chorobom niepodlegali; choroby zaś poiedyńcze, któreby na nich przypadły, teby od natury za pomocą owych wielkich, do zachowania życia i dobrego bytu zmierzaiących ſił ciała, od Boga tak mądrze zbudowanego, uleczone zoſtały. Lecz gdy ludzie nie tak dopiero żyią, ale wielorako błądzą, rozmaitym ſpoſobem ſzkodę ciału ſwoiemu przynoſzą, i w tłum chorob wpadaią, cóż maią czynić, kiedy zachoruią?*

Powinni ſię ſpokoynie i cierpliwie zachować, i pomocy lekarza ſzukać. (*Rochow. Przyiaciel dzieci Część I. § 54.*)

282. *Jakież znaiomości powinien mieć lekarz, który choroby chce leczyć?*

Powinien tak kunſztowną budowę ciała ludzkiego znać doſkonale, iako też w iaki ſpoſob i z iakiey przyczyny Człowiek zachorował; powinien znać przyrodzenie i własności choroby, leczące ſiły natury w chorobach działaiące, nadto, iak lekarſtwa, (których także ma znać naturę) do tego pomagaią, albo działać mogą, żeby chory był wſpomożonym.

283. *Czy można tey umieiętności lekarzów, z kilku Xiążek, albo z ſamey powieści łatwo nauczyć ſię?*

Nie; ieſt to naytrudnieyſza umieiętność, którey od ſamey młodości przez całe życie z wielką pilnością i pracą uczyć ſię trzeba.

284. *U iakiegoż tedy lekarza powinien chory pomocy ſzukać?*

U mądrego, uczonego i poczciwego lekarza, który tak trudney umieiętności poznawania i leczenia chorob porządnie nauczył ſię, nie u ſzarlatana.

285. *Cóż to ſą za ludzie ſzarlatani?*

Wſzyſcy ci, którzy budowy ciała nie znaią, i którzy nie, do tey tak trudney nauki należącego nieucząc ſię, choroby leczą; którzy z uryny albo moczu choroby ludowi nie oświeconemu wmówić uſiłuią, którzy płocho każdą chorobę wyleczyć obiecuią; oraz ci wſzyſcy ſą ſzarlatanami, którzy od zwierzchności nie maią prawego pozwolenia do leczenia chorob.

286. *Czy można z uryny poznać chorobę?*

Nie, z ſamey tylko uryny choroby poznać nie można; po wielkiey części ieſt to oſzukaniem; za własne pieniądze ſwoie Człowiek bywa oſzukany, a częſtokroć przez takich oſzuſtow zdrowie i życie traci.

287. *W każdym kraiu znayduią ſię partacze, kaci i inni nieumieiętni ludzie, którzy ſobie zwyczaynie pozor umieiętności przybieraią, wiele nadętych ſłów mówią, przypatruią ſię urynie, chorych do leczenia biorą, na wſzyſtkich mieyſcach wiarę znayduią i gromadnym poſpolſtwa tłokiem otoczeni bywaią. Azaliby to rozumny był poſtępek u takich nieuków pomocy ſzukać?*

Nie; to ieſt wielki nierozum; i ludzie którzy u takich ſzarlatanów pomocy ſzukaią, pokazuią ſię bydź całe nieumieiętnemi, i że lichą w młodości brali edukacyą. (*Obacz Zerrennera Xięgę dla Poſpolſtwa, Część I. od 357. do 374 karty.*)

288. *Azali naſtaią choroby z przyczyn nadnaturalnych, z tak nazwanych czarów i uroków?*

Nie; to ieſt cale bezrozumną i proſtacką wiarą. Wſzyſtko ſię dzieie naturalnie, i wſzyſtkie choroby maią naturalne ſwoie przyczyny.

289. *Cóż trzeba rozumieć o wędrownych operatorach, dentyſtach, okuliſtach i ruptury czyli wypękniema leczących?*

Są to po wielkiey części oſzuści, którym o to tylko chodzi, aby od łatwowiernego ludu wyłudzić pieniądze.

290. *Azali można od maściarzow, oleykarzow i lekarſtw przekupniow, po kraiu włoczących ſię, lekarſtwo dla ludzi lub dla bydląt kupować?*

Nie; bo przez lekarſtwa tych nieumieiętnych włóczęgow można łatwo zdrowia i życia ſwego poſtradać; nawet dla zwierząt nie należy u nich lekarſtw kupować. (*Rochow. Przyiaciel dzieci Część* I. § 53.

291. *Cóż rozumieć o śrzodkach lekarſtw domowych?*

Mało albo cale nic: ze ſta ledwo iedno ieſt dobre. Naylepſze i naypowſzechnieyſze ieſt lekarſtwo domowe, które Bóg dał Człowiekowi i w przyrodzeniu zawarł: czyſte powietrze i zimna woda.

292. *Cóż trzeba rozumieć o powſzechnych i ſekretnych (zabobonnych) ſpoſobach leczenia chorob, iak np. febry (zimnicy) ukąſzenia wściekłego pſa, gadziny? i t d.*

Cale nic, ponieważ przez to łatwo można przyiść do utraty zdrowia i życia.

(*Przypiſek. Takie nazwane ſekretne lekarſtwa, od ukąſzenia pſa ſzalonego, zapewne i uzdrawiaiące udawane, nic warte nie ſą, i nie można ſię na nie ſpuszczać. W rzeczy ſamey rana z ukąſzenia pſa wściekłego, a ztąd obawa wściekłości i boiaźni wody, iedynie uleczona bydź może przez wymycie rany, wraz po ukąſzeniu, tęgim z popiołu i wapna ługiem, przez wyrznięcie, albo wypalenie oney, przez wezykatorya czyli plaſtry kantarydzkie do rany przyłożone, które przez obfitą ropę, truciznę z ciała i rany przez wściekłe zwierzę zadaney czyſto wyprowadzaią. Srzodki uniwerſalne ſą to lekarſtwa, które od bardzo wielu, owſzem od wſzyſtkich chorob pomagać maią: ale to do wiary niepodobna, żeby takie lekarſtwa bydź miały. Lekarſtwa w gazetach zachwalone ſą nic do rzeczy.*)

293. *U kogoż ſzukać pomocy, na zewnętrzne obrażenia i rany?*

U cyrulika i felczera.

294. *Czyli cyrulictwo, albo umieiętność leczenia ran takoż ieſt trudna?*

Y bardzo trudna: przeto cyrulik z wielką pilnością uczyć ſię iey powinien.

295. *Gdzież trzeba kupować lekarſtwa, które lekarz albo cyrulik nakaże?*

W aptekach pod dozorem zwierzchności mieyſcowey zoſtaiących, a które przez porządek i ochędoſtwo dobre apteki oznaczaią.

296. *Jeſtli Aptekarſtwo kunſztem trudnym?*

Tak ieſt, bardzo trudne: bo wiele i długo uczyć ſię potrzeba, ażeby tak wiele lekarſtw, pierwiaſtki czyli części one ſkładaiące, niemniey kunſztowne onych przygotowania poznać i zrozumieć.

297. *Cóż to ieſt Fizyk albo Fizyk Powiatowy?*

Fizykiem zowią tego lekarza czyli doktora, który od zwierzchności prawnie do tego ieſt umocowany, aby leczył i przy zdrowiu utrzymywał chorych, i który pod czas powſzechnie panuiących chorob zaraźliwych, iakiemi ſą *np.* biegunki, zgniłe gorączki i t. d. ma zlecenie od zwierzchności, kray, okolice obieżdżać, wywiadywać ſię o choruiących i onych leczyć.

298. *O którym czaſie należy, przy ciężkich i gorących chorobach używać lekarza?*

Zaraz od początku choroby. (*Rochow. Przyiaciel dzieci Część 2. paragraf 40.*)

299. *Kiedy lekarz chorobę iaką ma leczyć, cóż on koniecznie znać powinien?*

Powinien znać naturę i przyczyny choroby: a zatem potrzeba lekarzowi wſzyſtkie przypadki i znaki, cały ſtan chorego od początku choroby ściśle i prawdziwie wyliczyć: potrzebna też iemu wiadomość ſtanu ciała, i okoliczności życia: przeto maią bydź wymienione wſzyſtkie zdarzenia, któreby przyczyną choroby bydź mogły.

300. *Cóż ku temu ieſt dobrem?*

Dobrze ieſt, kiedy lekarz chorego widzi, z nim rozmówi ſię, naturę i przyczyny choroby ſam wyśledzi.

301. *Ale kiedy ſię to ſtać nie może?*

Tedy potrzeba uſtnie albo piſmem przez rozſądnego Człowieka o chorobie doſkonale lekarza uwiadomić.

(*Przypiſek. Aby to łatwiey uſkutecznić, powinnoby każde zgromadzenie czyli zbór naſtępuiącą bardzo pożyteczną Xiążkę: Zbiór znakow choroby wſkazuiących, a oſobliwie względem wiośniaka i onego pożytków przez JX. Bücking, Stendal u Franca i Groſsa 1793. poſiadać. W pyradney Xiążce w Rozdziale 39. na karcie 314. znayduie ſię też krótka informacya takowe choroby wſkazuiąca.*)

302. *Cóż powinien czynić chory, który lekarza potrzebuie?*

Powinien on rady lekarza ściśle zachowywać, i przepiſanych dla ſiebie lekarſtw wiernie, porządnie, w naznaczonym czaſie i w przepiſaney ilości używać.

303. *Czy może ciężka choroba, wnet po pierwſzem lekarſtwie bydź uleczona?*

Nie, iako mocne drzewo za pierwſzem cięciem nie upada, tak podobnie nie może ſię ciężka choroba przez pierwſze lekarſtwo uleczyć.

304. *Kiedy pierwſze lekarſtwo zaraz niepomaga, czyż trzeba inſzych lekarſtw, albo innego doktora używać?*

Należy brać to lekarſtwo aż do końca choroby, i nie trzeba od żadnego rozſądnego lekarza do innych biegać.

305. *Azali doſyć na tem, aby tylko chory lekarſtwa brał?*

Nie, nie doſyć, powinien on ieſzcze porządnie zachować ſię, bo bez tego żadne lekarſtwa nic nie pomogą. A przy dobrem zachowaniu ſię często ſię trafia: że bez lekarſtw, przez wielkie owe na całość czuwaiące ſiły natury, wiele chorob bywa wyleczonych.

XXI.

o Zachowaniu ſię w chorobach, oſobliwie w gorączkach i febrach. (zimnicach.) (*)

(*) *Ta choroba nazywa ſię febrą, którey ziębienie i nadnaturalne palenie, i zbyt odmienne bicie pulſu towarzyſzy: do czego poſpolicie ckliwość, częſte womity, ſłabość, teſknota i ból całego ciała, albo ſzczególnych części, a często i bolenie głowy łączy ſię.*

306. *Chory Człowiek ieſt biedny, cierpi ból, i teſknotę, iakże tedy z nim obchodzić ſię potrzeba?*

Potrzeba ſię z nim obchodzić łagodnie, i onego z wielką i rozumną troſkliwością ſtrzedz, nie mniey o nim mieć ſtaranie i onemu dogadzać należy.

307. *Azali ſię godzi z chorym, który ieſt w cięzkiey chorobie, lub, który febrę cierpi, wiele rozmawiać, albo często hałas i rozruchy wſzczynać?*

Nie, nie potrzeba wiele z chorym rozmawiać, lecz cicho i ſpokoynie przy nim zoſtawać należy.

308. *Godziliż ſię wielu ludziom około chorego znaydować, albo onego nawiedzać?*

Niey ponieważ powietrze będzie przez ten oddech i parowanie bardzo zepſute, wſzyſcy ciekawi nawiedzaiące powinni bydź odprawieni.

309. *Jakież ma bydź powietrze w izbach i komorach dla chorych?*

Wſzyſcy chorzy, a oſobliwie na febrę, powinni zawſze świeże, czyſte i ſuche mieć powietrze.

310. *Czy potrzebne choremu świeże powietrze?*

Tak ieſt, nieuchronnie ono mu ieſt potrzebne; ponieważ to ieſt naylepſzy śrzodek, do uſpokoienia i chłodzenia chorego, i zmnieyſzenia iego teſknoty.

311. *Cóż przeto czynić należy?*

W izbie, albo komorze chorego, w dzień prawie zawſze powinno bydź iedno okno otwarte, i trzeba w

dzień okna i drzwi razem otwierać, oraz przeſtrzegać należy, aby ciąg zimnego wiatru, na chorego nie trafiał.

312. *Jakże powinne bydź przyrządzane i utrzymywane izby i komory dla chorych?*

Izby, w których chorzy leżą, maią bydź wyſokie, wielkie, ſuche i obſzerne, nie zaś ciaſne, niſkie, wilgotne i zatęchłe; (*) które należy porządnie i czyſto utrzymywać, od wſzelkiey kurzawy i śmieci uprzątać i wyczyſzczać, oraz nie powinne tam znaydować ſię żadne rzeczy, które pſuią i plugawią powietrze.

(*) *Pomieſzkania częſtokroć dla zdrowych nieſtety! ſą nie wyśmienite, a ieſzcze gorſze dla chorych. Ztąd potrzeba infirmaryow czyli domow dla chouiących.*

313. *Czy około chorego iaſno czy ciemno bydź powinno?*

Nie powinno bydź iaſno ale nieco przyciemno: ponieważ światło turbuie ſpokoyność Człowieka chorego.

314. *Jakaż bydź powinna pościel dla chorego?*

Ona bydź ma porządna, czyſta, ani zbyt ciepła, nakrycie nie zaciężkie, podeſłanie nie nadto miekkie, a nawleczenie zawſze czyſte bydź powinno. Jeżeli podeſłana będzie ſłoma; tedy trzeba ſię ſtarać, aby była świeża, i któraby wilgoci ani tęchliny nie miała

315. *Jeſtli to ſzkodliwą, lub pożyteczną, kiedy w piernatach leży choruiący na febrę?*

Jeſt to ſzkodliwa, pomnaża bowiem i czyni gorſzą febrę; przeto na febrę chorzy, powinni w pościelach pilściowych, a kiedy tych niema, to na ſłomie lekko przykryci leżeć.

316. *Azali ſię godzi dwom chorym, albo choremu ze zdrowym na iednem łożu wſpòł leżeć?*

Nie, każdy chory powinien oddzielnie ſam ieden w łożu leżeć.

317. *Czy należy firankami łoże chorego oſłaniać?*

Nie należy; bo chory na tenczas niemiałby świeżego powietrza.

318. *Czy potrzeba pościel chorego każdodziennie przeſłać i wypulchnić, oraz uporządzić?*

Tak ieſt, chory powinien każdego dnia w pewnym czaſie, kiedy niepotnieie z pościeli bydź wyięty, a dopiero pościel ma bydź narządzona.

319. *Jakże chory ma bydź odziewany?*

Czyſto i wygodnie.

320. *Azali trzeba nawleczenie i koſzulę chorego częſto odmieniać?*

Tak ieſt, potrzeba czyſto nawleczenie i koſzulę chorego, a prawie każdodziennie odmieniać, które wprzod ogrzane nieco bydź maią.

321. *Jakże ma ſtać łoże?*

Nie powinno ſtać przy żadney wilgotney ścienie, ani na ciąg wiatru bydź wyſtawione, tudzież przyſtępne, ażeby chory z każdey ſtrony mògł bydź pilnowany.

322. *Azali ſię godzi choruiącym na febrę, ktòrzy z większey części tegiego bolenia głowy doświadczaią, głowę ciepło chować?*

Nie, oni ią powinni chłodnie i bez nakrycia trzymać, inaczey pomnaża ſię ból głowy i maniia czyli błądzenie

(*Przypiſek. Kiedy ſię głowa mocno chuſtką zawiąże, tedy ſię częſto ból głowy zmnieyſza.*)

323. *Cóż maią chorzy przy wielkiem pragnieniu pić, a oſobliwie ci, ktòrzy na gorączkę choruią?*

Zimną i czyſtą wodę, ktòra przez czas nieiaki na wolnem powietrzu ſtała, i ſwoie zimno po większey części ſtraciła. W febrach (zimnicach) potrzeba ocet, albo, co ieſzcze lepiey, cytrynowy ſok do zimney wody przymieſzywać. Można też ſztukę grzanki, czyli ſuſzonego chleba, do wody włożyć, ktòra ma bydź napoiem.

324. *Azali nie potrzeba wody do picia nieco rozegrzać albo odgotować?*

Nie, ani odgrzewać, ani też gotować nie należy: bo woda gotowana nieugaſza pragnienia, i nic warta choremu, ktòryby miał pragnienie.

325. *Czy dobrze, kiedy ſię wiele herbaty piie?*

Nie, zwyczaynie to bywa ſzkodliwą.

(*Przypiſek. Bardzo ſzkodzi położnicom nadmierne używanie herbaty: przeto zimną wodę pić maią.*)

326. *Czyli na febrę (zimnicę) choruiący, radzi piiaią wodę?*

Nie zawſze. Ale zimna woda i świeże powietrze, ſą naylepſzem poſileniem chorego w gorączce. One go uſpokaiaią, i zmnieyſzaią ból i teſknotę.

327. *Czy powinien na febrę chorniący wiele piiać wody?*

Tak ieſt, wiele mu wody piiać należy, dla ugaſzenia pragnienia; to mu ieſt wielce potrzebna.

328. *Czy na febrę choruiący nie zaziębiaią ſię przez obfite branie wody?*

Owſzem oni przez to ſię rozgrzewaią, i częſtokroć po napiciu ſię zimney wody, wpadaią w obfity i dobroczynny pot; kiedy przy ciepłych napoiach piekącą tylko gorącość bez potu uczuwali.

(Przypiſek. Przy biegunkach, pierſiowych febrach, kolkach i innych niektórych chorobach, mogą letnie napoie niektórym chorym lepiey niż zimne dopomodz.)

329. *Czy może chory na febrę, piwo, kawę, wino, albo wódkę pić?*

Nie, niegodzi ſię na febrę choruiącemu pić, ani piwa, ani kawy, a ieſzcze tem bardziey wina i gorzałki.

330. *Jakże ſię powinni chorzy w iedzeniu zachować?*

Chorzy na febrę, albo inſzą iaką tęgą chorobę, tracą chęć do iedzenia, i cale ich niepotrzeba do tego muſić.

331. *Dla czegoż choruiącego na febrę do iedzenia przymuſzać nie trzeba?*

Ponieważ nie trawi pokarmow; a te nie ſtrawione każdą chorobę a oſobliwie gorączkę bardziey pomnażaią.

332. *Azali ſię godzi ieść przy poczęciu febry, która ſię od zimna, gorącości i bolenia głowy poczyna, kiedy ſię appetyt do iedzenia znayduie?*

Lepiey ieſt wſtrzymać ſię od brania pokarmow: bo iedzenie może bardziey chorobę pomnożyć, a dyeta (po-

ſzczenie) pomnieyſza onę: do tego wſtrzymanie ſię od pokarmow na nieiaki czas Człeka nie umorzy.

333. *Jakież pokarmy w febrze ſą naydogodnieyſze, kiedy chory na febrę ſam czyli z właſnego inſtynktu do iedzenia, czego żądać będzie?*

Maślanka, mleko kwaśne, świeże, doyrzałe a ſoczyſte frukta, i owoce, maliny, wiśnie, śliwki, winne grona, gotowane, świeże, albo ſuſzone owoce, tyzanny, owſianki, które octem albo cytrynowym ſokiem, kwaśno zaprawione, oraz wſzyſtko co chorego chłodzi i co mu pomaga.

(Przypiſek. Ponieważ dobre owoce ſą naypożytecznieyſze, tedy by ſię należało ſtarać, aby prawie każdy goſpodarz drzewa owocorodne u ſiebie rozmnażał.)

334. *Czegoż zupełnie ieść niegodzi ſię na gorączkę choruiącemu?*

Mięſa, roſołow, maſła, iay, ciaſt, i niekiſanego chleba cale ieść nie maią, którzy choruią na febrę.

335. *Kiedyż doſtaią chęć do iedzenia na febrę choruiący?*

Nie prędzey, aż z febry uleczeni bywaią, a pokoy i ſen znowu odzyſkaią: ale i w ten czas trzeba bydź bardzo pomiarkowanym.

336. *Czy ciepło, czyli też chłodno należy chorych utrzymywać, oſobliwie tych, którzy zapadaią w choroby gorące?*

Na febrę choruiących nie ciepło, ale zimno trzymać potrzeba, i dla tego w zimie izby chorego nietrzeba zbytnie napalać, która bardziey chłodna niż ciepła bydź powinna. (*Rochow. Przyiaciel dzieci Część 2. § 39.*

337. *Jeſtli to dobrze kiedy u chorego kadzą?*

Nie, kadzenie (*) nic nie warte, zamiaſt poprawienia zepſutego powietrza, ieſzcze ie tém bardziey pſuie. Zatem nie kadzidła ale świeżego powietrza choremu potrzeba. W malignach albo ciężkich gorączkach, do-

brze ieſt w izbach, gdzie ſą chorzy, często octu na gorące żelazo podlewać.

(*) *Wielki Mąż i przyiaciel rodzaiu ludzkiego, który przy odwiedzaniach ſzpitalow i więzień życie ſwoie dla dobra ludzi poświęcił. John Howard powiada: „ że używanie „ kadzidła w każdym czaſie dowodzi niedoſtatku ochędo- „ ſtwa i ciągu powietrza „.*

338. *Azali to ieſt dobrze pod czas febry brać na poty?*

W wielu przypadkach bywa ſzkodliwa. Nie mało febr ſtaie ſię przez to niebeśpiecznemi i śmiertelnemi. Bez doradzenia ſię doktora, nic na poty brać nie trzeba.

339. *Czy godzi ſię w gorączce krew puſzczać?*

W wielu gorączkach bardzo niebeśpieczna; a przeto bez porady doktora, w gorączce krwi puſzczać nie należy.

340. *Jeſtli to dobrze, kiedy wiele ludzi w nayzupełnieyſzem zdrowiu, zazwyczay co rok raz, albo razy dwa puſzczać ſobie krew każą?*

Nie; kiedy Człowiek ieſt zdrowy i dobrze ſię ma; tedy nigdy nie powinien krwi puſzczać: bo niepotrzebne krwi puſzczanie pſuie, zamuła i zaflegmia krew, osłabia ciało i bardzo ſzkodzi zdrowiu.

(Przypiſek. *Ze wiele niewiaſt w ciąży krew puſzcza, a to czaſem i nieraz, ieſt bardzo złym zwyczaiem a równie dla matki iak i dla dziecięcia ſzkodliwym.*)

341. *Czy nie ſą womity od doktora przepiſane niebeſpiecznemi?*

Womity od lekarza nakazane nie ſą niebeśpieczne, i często mniey ſzkodzą, niż branie na ściągnienie.

(Przypiſek. *Kiedy wiele chorob, oſobliwie wiele febr z nieczyſtości żołądka powſtaie, albo z tem połączone będzie, tedy womity, przez które nieczyſtość z żołądka wypędza ſię, bardzo często czynią dobrą poſługę.*)

342 *Azali chorym na febrę można bydz długo zatkanemi?*

Nie, zatkanie (zatwardzenie) w gorączce bardzo ieſt niebeśpieczne.

(Przypiſek: *Tak zdrowym iako i chorym gotowane świeże albo ſuſzone owoce mianowicie śliwki ſą dobrym środkiem przeciw zatwardzeniu.*)

343. *Kiedy Człowiek chory a razem i zapchany bywa, przez co mu otwarcie ſporządzać trzeba?*

Przez lawatywę czyli enemę (*kliſterę.*)

344. *Czy nie ſą enemy niebeśpiecznemi, albo wymagaiącemi namyſłu?*

Nie, one nie ſą tak niebeśpiecznemi.

345. *Cóż trzymać o zwyczaiu wielu ludzi, którzy w pewne pory roku na przeczyſzczenie biorą?*

Jeſt to bardzo ſzkodliwy zwyczay, i lekarſtwa, które ſię od nieumieiętnych włóczęgów i maściarzow na ściągnienie kupuią, ſą z większey części bardzo niebeśpieczne.

346. *Czy potrzeba dzieciom zdrowym dawać na laxę?*

Nie, to nic nie ieſt warto; ogółem mówiąc, nie przez lekarſtwa, lecz przez pielęgnowania i dobrą wygodę, oraz przez mnogą i nie zaniedbaną agitacyą na wolnem powietrzu zdrowo potrzeba dzieci zachowywać.

347. *Azali to ieſt podeyrzana przy febrach, ſzarpaniu członkow i wielu inſzych chorobach, plaſtry z much Hiſzpańſkich przykładać?*

Nie, kantarydy czyli muchy Hiſzpańſkie, nie ſą rzeczą podeyrzaną; można ie bowiem małym dzieciom przykładać, i bardzo często czynią one dobrą poſługę.

348. *Azali to dobra ieſt rzecz, na ſtłuczenia, rany i wrzody plaſtrow lub maści używać?*

Nie, plaſtry i maści bardzo rzadko bywaią dobremi, a w wielu przypadkach bardziey ſzkodzą niż pomagaią.

(Przypiſek. *Maiąc wrzody na nogach i róże, naybardziey ſię wyſtrzegać potrzeba, aby plaſtrow i maści nie przykładać: bo inaczey można w złe i długotrwałe popaść wrzody.*)

349. *Jakże trzeba z ranami postąpić, kiedy one nie są bardzo wielkie ani głębokie, i kiedy żadna z żył wielkich, ani żadna wewnętrzna część nie iest obrażona?*

Potrzeba ranę (ani wodą ani wódką iey nie wymywaiąc) suchą szmatą zawiązać: bo krew, która iest nay-lepszym ze wszelkich plastrów i maści, goi ranę, a często nawet bez ropy.

350. *Cóż trzeba czynić przy stłuczeniach i starciach?*

Natychmiast potrzeba stłuczenie obłożyć w zimney wodzie, która ma bydź po połowie z octem pomięszana, zmoczoną płócienną szmatą, i to często powtarzać należy: tak zmnieyszą się boleści i krew znowu podzieli się.

(*Przypisek. Małe wrzody, można szarpanem płótnem wysuszać, albo szmatami w occie zmaczanemi obwiązywać.*)

351. *Jakże goić części spalone czyli oparzeliny?*

Podobnież iak przy stłuczeniach zimną a z octem pomięszaną wodą, od samego początku co kwadrans części spalone, czyli oparzelinę ochładzaiąc, daleko lepiey i prędzey się goi, niż plastrami i maściami.

XXII.

o Chorobach osobliwych mieyscami lub powszechnie panuiących.

352. *Kiedy w Kraiu iakim iakakolwiek bądź powszechna ziawi się choroba, która wielu ludzi napada, czy powinni ludzie zdrowi brać lekarstwa albo prezerwatywy, dla zapobieżenia tak powszechney chorobie?*

Nie, zdrowy nigdy brać lekarstw nie powinien.

353. *Azali nie potrzeba brać na ściągnienie, na poty, womity, lub krwi puścić?*

Nie: bo osłabiaiące te śrzodki, bardziey zbliżaią i sposobią Człowieka do choroby, niż od niey oddalaią.

354. *Czy godzi się brać iakie krople żołądek wzmacniaiące?*

Nie: bo te bardziey szkodzą iak pomagaią.

(*Przypisek. Wiele ludzi przez niewstrzemięźliwość i liche pokarmy w bolenie żołądka i kolki popada. Stara się nie ieden przez wódkę albo żołądkowe krople sobie dopomódz, a przeto wpada osobliwie płeć żeńska w złe daleko szkodliwsze, to iest w występek piiaństwa.*)

355. *Cóż ma czynić zdrowy, powszechnie panuiącey choroby, albo iey niebespieczeństwa uniknąć chcący?*

Powinien w pokarmach i napoiach pomiarkowanie i wstrzemięźliwie zachować się, ma też wielkiego ochędóstwa przestrzegać, wiele agitacyi zażywać, oraz zbytecznego rozgrzewania się i zaziębienia bardzo unikać.

(*Przypisek. W drogie i nieurodzayne lata, od liebego chleba i mizernych pokarmow, nastaią gorączki i zgniłe gorączki, które całe prowincye z ludzi ogołacaią; zatem nigdy na zdrowym chlebie schodzić niepowinnoby.*)

356. *Czy niepotrzebaż ieszcze innych ostróżności zachować?*

Y owszem, kiedy powszechnie panuiące choroby, często bywaią zaraźliwemi, tedy nie należy bezpotrzebnie, albo tylko z ciekawości, chorych, onym posługuiących, oraz ich domow odwiedzać.

357. *Kiedy iakie choroby np. zimnice na mieyscu iakim panuią, i kiedy stoiące wody lub bagna w bliskości tych mieysc są przyczyną często panuiącey zimnicy, cóż w ten czas ludzie czynić powinni?*

Niech stoiące wody spuszczą i bagna osuszą; a tak ustaną i febry: bo z upadaiącą przyczyną, ustaie skutek.

358. *Kiedy rzemieślnicy i kunsztarze, bardzo i często na pewne choroby zapadaią, iako to kamieniarze na dychawicę, malarze, górnicy, (zduni) garncarze, na kolkę ołowianą (Colica Saturnina) i t. d; cóż w ten czas maią czynić?*

Powinniby iak rozumni ludzie, którzy zdrowemi i długowiecznemi radziby bydź chcieli, nad tem się zastanowić, co iest przyczyną tak częstych i onym właściwych chorob, i iak oni tych przyczyn uniknąć, albo one zmnieyszyć mogą.

(Przypisek. Ci ludzie, ktòrzy kiedyś wiele siedzieć będą; (iako płeć żeńska, rzemieślnicy, kunsztarze i uczeni) powinni osobliwie w młodości swoiey, aż do czasu zakończenia zgbowania we dwunastym roku, wolno i lekko wiele agitacyi na otwartem powietrzu czynić: do tego osobliwie przytrzymani bydź maią, aby się ich ciało wzmacniało, a następne siedzenie aby ich zdrowiu i szczęśliwości nieszkodziło.)

XXIII.

o Zaraźliwych chorobach.

359. *Ktòreż choroby naybardziey zarażaią?*

Zgniłe febry, potocye, czyli gorączki plamy na ciało wyrzucaiące, biegunki i petocye purpurowe, lub fryzele, i szarlatna febra, bolączki, czyli bolące krosty albo wysypki, ospice, odry, oraz te choroby, które powszechnie panuią, a z iednego mieysca do drugich rozszerzaią się, tudzież mor, choroba ze wszech nayfatalnieysza, bardzo łatwo zaraża.

360. *Jakże one zarażaią?*

Osobliwie przez dotykanie się chorego, albo cząstek z niego wychodzących, tudzież przez zgniłe, nieczyste i zarażaiące

zarażaiące wapory, które powietrze, w izbie chorego zawarte, napełniaią.

361. *Cóż szczególnie uważać potrzeba przy tych zaraźliwych chorobach?*

Powietrze tak w izbie iako i w domu chorego ustawicznie świeże i czyste bydź powinno. Zawsze potrzeba iedno okno trzymać otwarte, a często okna i drzwi otwierać, ani można bydź dosyć pilnym w dawaniu baczności na świeże, suche i czyste powietrze.

362. *Cóż więcey zachować potrzeba?*

Przy chorym, iego pościeli, izbie, iako też przy sobie samym naywiększego ochędóstwa przestrzegać, i bydź ostróżnym, aby chorego izby nie napalać zbytecznie.

363. *Cóż więcey czynić należy, aby się od zarazy ustrzedź można było?*

Niepotrzeba na czczo, nic nie iadłszy, do chorego przystępować; ale też nic ieść nie można w izbie chorego, oraz trzeba przezornie, w dobrych myślach i bez żadney boiaźni choremu posługiwać, i szczerze się koło niego krzątać.

364. *Jakże się powinni, chorym usługuiący, względem swych bliźnich zachować?*

Powinni się oni, aby zaraźliwe choroby daley się nie szerzyły, trzymać skromnie, niepotrzebnych rozmów z innemi ludźmi unikać, oraz się onym należy od Szkół (*) i Kościołow oddalać.

Też samę powinność maią także dzieci, i domownicy chorego.

(*) Ze Szkół przez dzieci częstokroć zaraźliwa choroba, po całey okolicy bywa rozszerzona.

365. *Czy godzi się do chorego, który na zaraźliwą chorobę leży, wiele ludzi przypuszczać?*

Nie, prócz ludzi, którzy chorego pilnuią i opatruią, niegodzi się żadnemu inszemu Człowiekowi do niego wchodzić. Wszyscy ciekawi nawiedzacze, powinni na tychmiast bez wszelkiego pobłażania, iak tego powinność wyciąga, bydź odprawieni.

366. *Czy powinien Człowiek, bez nagley potrzeby, zaraźliwego chorego nawiedzać?*

Nie, i tego wymaga tak właſne ſiebie ſamego zachowanie, iako też powinny wzgląd na innych: bo chocby on, z miłości i przyiaźni życie ſwoie w niebeſpieczeńſtwo chciał podać; atoli nie ma prawa, zarazem życia ſwoich bliźnich, którychby chorobą zarazić mógł, w niebeſpieczeńſtwo podawać.

367. *Kiedy kto z zaraźliwey choroby umiera, co ſię w ten czas dziać powinno?*

Nie należy zaraźliwego trupa na widok publiczny wyſtawiać, lecz go cicho, bez towarzyſzącey ludu duſzery, pogrześć.

368. *Swierzb czy ieſt zarażaiącą chorobą?*

Tak ieſt, zła to bardzo, ſzpetna i zarażaiąca choroba, która ſię wnet przyrzuca, ſkoro ſię tylko ſwierzbiącznika, lub iego odzienia dotkneſz.

369. *Cóż tedy czynić potrzeba?*

Nie trzeba z ſwierzbiącznikiem przeſtawać, i od iego towarzyſtwa ſtronić należy.

(*Przypiſek. Dzieci, które ſwierzbiączkę albo parchy maią, nie powinny do ſzkół przychodzić, aby przezto inſze dzieci zarażonemi niebyły.*)

370. *Azali ieſt niebeſpieczne ſmarowanie maścią ſiarczyſtą, ſwierzbiączki, kroſt, i głów oſtrupiałych?*

Tak ieſt to niebeſpieczna: ponieważ łatwo można ſwoie zdrowie utracić, kaleką, ślepym i głuchym zoſtać.

XXIV.

o Oſpie.

371. *Z czegoż ſię poznaie oſpa bydź niebeſpieczną?*

Poſpolicie z ilości oſpic: bo kiedy mało oſpic, tedy i niebeſpieczeńſtwa nie maſz. Mnogie i razem zlane oſpice ſą nayfatalnieyſze.

372. *Cóż ieſt dobrem w takim zdarzeniu?*

Jeſt naylepiey, kiedy oſpic mało.

373. *Pod iakiż czas w ciągu oſpy właściwie naſtępuie niebeſpieczeńſtwo?*

Nie napoczątku, kiedy ſię wyſypuie, lecz ku końcowi, kiedy ropieią i ſchną oſpice, oraz kiedy ropa w ciało wſiada, i powtórna ropienie ſprawuiąca febra naſtaie.

374. *Właśnie kiedy dziecię oſpice ma doſtać, azali ſię godzi, przez poty, wino, wódkę, ciepłe izby i piernaty z ciała one na wierzch wypędzać?*

Nie; byłoby to bardzo nie rozumnie poſtępować: bo przez to dziecię doſtałoby, bardzo wiele i zbyt niebeſpiecznych oſpic.

375. *Cóż tedy czynić potrzeba?*

Naylepiey ieſt zoſtawić wolny bieg naturze. W febrze, która przed wyſtąpieniem oſpic zjawia ſię, i dwa, trzy, aż do czterech dni trwa, chłodno i na wolnem powietrzu zoſtawać, zimną pić wodę, i przez te dni febry bardzo mało iadać.

376. *Kiedy oſpice, przez ciąg febry, ſame przez ſię powoli wydobywaią ſię; cóż trzeba czynić w ciągu choroby aż do oſchnienia oſpic?*

Naypierwſzą ieſt rzeczą, aby w oſpicach leżący, świeżego, czyſtego powietrza zażywał, zimną wodę pił, w pokarmach napoiach porządnie, chłodno i pomiarkowanie utrzymywał ſię. Mięſa, ryb, gorących, korzennych i do ſtrawienia trudnych potraw; iako też gorących trunkow choruiącemu na oſpę nie godzi ſię zażywać.

377. *Czy to dobrze, kiedy w febrze przed wyſtąpieniem oſpic, iako też przez całą tę chorobę za dnia w łożu ſię leży?*

Nie, to niedobrze; należy bowiem we dnie, iak tylko można chronić ſię leżenia w łożu, w nocy też nie trzeba leżeć w żadney pościeli, którаby za gorąca i cuchnąca była, ztąd piernaty dla choruiących na febrę ſą ſzkodliwe.

378. *Kiedy powieki ſą zaropiałe, czy godzi ſię ie gwałtem rozdzierać, albo gorące rzeczy i przyprawy nakładać albo nadmuchywać?*

Nie godzi ſię powiek rozdzierać, i żadnych gorących rzeczy używać: bo tak można oſlnąć. Nie trzeba oczu ruſzać, owſzem dać im pokóy, nim ſię ſame powoli otworzą, a w ten czas nie iaſno ale ciemno w izbie bydź powinno. Kiedy powieki ſą zaropiałe, w ten czas z iak naywiękſzą troſkliwością nato baczyć należy, aby powietrze w izbie zawſze świeże, chłodne i czyſte było. (*Obacz Zerrennera Xięgę dla Poſpólſtwa Część I. od 325. do 355. karty.*)

379. *Czy wiele ludu z oſpy umiera?*

Tak ieſt, ogułem ze zwyczayney, albo przypadkowey oſpy między dzieſięcią chorymi umiera ieden.

380. *Jakim ſpoſobem można oddalić tak wielkie niebeſpieczeńſtwo utracenia z oſpy zdrowia i życia ſwoiego?*

Przez kunſztowne zarażanie albo wſzczepienie oſpic. W ten czas bowiem poſpolicie daleko mniey doſtaie ſię oſpic, a te bywaią lepſzego gatunku. Nie tak łatwo ſtaie ſię Człowiek obłożnie chorym, i rzadko utraca zdrowie, a ze ſtu wſzczepionych często ieden tylko umiera.

(*Względem ſzczepienia oſpic czytać należy z dziećmi Rochow. Przyiaciel dzieci. Część 2. § 43.*

381. *Lecz powiedzcie mi moie miłe dziatki, czy godzi ſię na takim mieyſcu, gdzie żadnych oſpic nie ma, one zaſzczepiać?*

Nie godzi ſię: bo one zarażaią, i można przez wſzczepienie, oſpianą zarazę na takowe mieyſca ſprowadzić, a przez to ſtać ſię pośrzednieszą przyczyną śmierci kilku ſet ludzi, coby wielką było *) nieſłuſznością.

*) *Każdy Człowiek powſzechne dobro, nad ſwoie własne przekładać powinien, poſtępuiąc według tey prawdy: „ czego „ nie chceſz aby ci ludzie czynili, tego nie czyń innym. „*

382. *Ale kiedy na iakim mieyſcu oſpice panuią, czy w ten czas godzi ſię ie ſzczepić?*

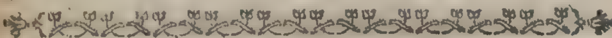
Nawet i tu nie, ieśliby maiący oſpę wſzczepioną mógł choć iednego zarazić, a naſtępnie ſtać ſię winnym śmierci onego.

383. *Gdzież tedy miałoby ſię ſtać potrzebne oſpy ſzczepienie?*

W iedynie do tego przeznaczonych i oddzielnych oſpiarniach, czyli domach do ſzczepienia oſpy, gdzie żadnego nie maſz niebeſpieczeńſtwa, aby ſię ludzie tym morem zarazić mogli.

384. *Słuſznie mówicie moie kochane dziatki: w oſpiarniach tylko ſzczepić można, a kto przeciwnie czyni, ten bardzo nieſprawiedliwie poſtępuie z plemieniem ludzkim. Ale czy można po dwakroć mieć oſpice?*

Nie, prawe oſpice raz tylko mieć można; wſzyſtkie powieści o dwukrotney prawey oſpie ſą błędne.



XXV.

o Odrze.

385. *Czy odra także ieſt złą chorobą?*

Tak ieſt, wiele ludzi z tego umiera, a często ze złych ſkutkow nawet po wygoionych odrach.

386. *Czegoż ſzczególnie przeſtrzegać należy przy odrach, które bardzo na pierſi padaią?*

Trzeba na odry choruiących chować nieco cieplcy, niż choruiących na oſpę, iednakże nie w zbytecznem cieple. Powinni mieć czyſte powietrze, i często nieco cieplcy bzowey herbaty piiać, niemniey trzeba pilnie na to baczyć, ażeby ani zimne powietrze ani ciąg wiatru na chorego nie trafiał.

387. *Jakże ſię należy zachować po przebytey odrze, gdzie ieſzcze łatwo wodney puchliny nabyć, ſuchot doſtać i umrzeć można?*

Po zeszłey ieszcze odrze przez kilka tygodni chronić się należy wolnego powietrza, a ciepło chować się i dobrze się przyodziewać.

(Przypisek. Ta potrzebna ostróżność powinna także po petocyach, czyli wrzodowych gorączkach i szarlatnych i purpurowych febrach bydź zachowana: bo po takich chorobach iako i po odrach często cała skóra łuskwi się: przeto bardzo łatwo można się oziębić, a ztąd puchliny, suchoty, i insze złe a częstokroć śmiertelne nastaią skutki.)

XXVI.

o Zupełnem ospic, i odr wygubieniu.

388. *Kochane dziatki ospice są pewnym gatunkiem moru: owszem one są ieszcze gorsze, i więcey biedy i nędz sprowadzaią. Roku 1786, w Berlinie 1077. roku 1792. w Meklemburskim i Szweryńskim 2695, a na wyższym Słąsku we trzech leciech 5584. ludzi wymorzyły. Od roku 1650, do 1750. to iest we stu leciech w Londynie wygubiły ospice 152,461. a w Szwecyi przez lat 11. z ospy i odry 95,101, wymarło ludzi. Przed tysiącem lat w Niemczech i w całey Europie ospy ieszcze nie było. Mór ten, z gorącey Afryki, gdzie iakoby siedlisko maią zarazy, do Europy był przyniesiony, a przez niedbalstwo i nieznaiomość stał się ludziom iakoby swoyskim. Bez wyiątku, każdy prawie Człowiek, przez swoię własną albo inszych ludzi nieostróżność, bywa ospą zarażony. Dziesiąta część ludzi umiera z ospy, a druga dziesiąta przez nią traci zdrowie swoie. Policzywszy straszną i do opisania trudną mnogość boleści, krocie zmarłych, pokaleczonych i niezdrowych, każdy przyzna, że ospa iest iedną z naywiększych i naystraszliwszych głównych plag rodzaiu ludzkiego. Ale czy ta Afrykańska główna plaga, iest niezbędnie koniecznem nieszczęściem ludzkiego plemienia?*

Nie, to złe nie iest koniecznem: bo przed tysiącem lat żadney w Europie nie było ospy, a ludzie bez niey byli zdrowemi.

389. *Prawdę mówicie dziatki, ospice nie należą do natury albo zdrowia Człowieka. Powiedzcież, iak Człowiek ospy nabywa?*

Przez zarażenie, ponieważ przez trut ospicowy chorego, i zdrowy ospą zarażony bywa.

390. *Alboż nie może się ospa sama przez osobliwy sposob życia, pokarmy, napoie, wiatry, powietrze, znaleśdź?*

Nie, ona się szczególnie dostanie, przez zarażenie, albo udzielenie ospianego iadu. *)

*) *W ospianey ropie bądź to suchey bądź płynney, znayduie się iad zarażaiący. Wolne powietrze samo przez się nie zaraża. Kiedy powietrze w izbie zawarte, dostatkiem waporów z ropy pochodzących w sobie mieści, tedy łatwo ospianym tym morem zarazić się można.*

391. *Jeżeli tedy Człowiek i sam się chroni, i od drugich strzeżony bywa, przez pospolite śrzodki zarazy uchodzi, cóż ztąd następuie?*

Taki Człek ospy nie miewa. *)

*) *Chociaż wielka nieopatrzność i nieochędóstwo między ludźmi panuie, iednakże dwudziesty Człowiek dochodzi wieku męskiego, niebędąc od ospy zarażony. Ztąd można wnieść, że niebespieczeństwo zarażenia się nie tak bardzo iest wielkie, i że przez ostróżność i ospiarnie, łatwoby całkiem zniesione było.*

392. *Kiedy Człowieka nieszczęśliwie morem ospy zarażonego, iako słuszność i powinność wymaga, od zdrowych oddzielaią, *) cóż ztąd następuie?*

W ten czas zdrowi bespiecznemi będą od zarażenia się u chorych morem ospicowym.

*) *Przez należne wyłączenie, morem ospicowym nieszczęśliwie zarażonego, z towarzystwa ludzi zdrowych, nie ma i nie powinno temu Człowiekowi, ani iego krewnym przez to nic złego stać się: owszem to iest z dobrem iego. Wyłączony ten chory, powinien znaleśdź w ospiarni naylepszą iaka tylko bydź może wygodę i posługę, oraz wszelkiey pomocy i ratunku lekarza i cyrulika doznawać.*

393. *A gdyby się każdy zdrowy pilnie strzegł i od innych był strzeżony od zarazy moru ospicowego, gdyby też owych kilku, iadem ospicowym zarażonych z towarzystwa ludzi zdrowych wyłączono, dla zapobieżenia dalszey zarazie, coby ztąd nastąpiło?*

Mòr ospicowy wprędce zostałby wyrugowany.

394. *Posłuchaycie kochane dziatki! Mòr iako i ospa iest chorobą, ktòra nie sama z siebie, lecz tylko z zarażenia pochodzi. W przeszłych wiekach często, a na ostatek w 1712. i 1713 tak to chorobsko w Niemczech grasowało, że czasami czwarta część Niemieckiego Narodu wymierała. Nakoniec ludzie przez nędzę i biedy mędrszemi się stali. Oddzielili chore od zdrowych, zabronili przyyścia z miasteczek i mieysc, kędy mòr panował. Po wytrzymaney zarazie czyścili albo zagubiali pościele, bielizny, suknie, sprzęty, i to wszystko, do czegoby się materya morowa przykleić mogła. Każdy strzegł się zarażenia; a tak mòr wygładzono i wyrugowano. Ospice rownie są wielką plagą iak i mòr, one też mogłyby tym sposobem bydź wyrugowane. A przeto cóż ztąd wynika?*

Jest powinnością ludzi ospice wytracać, a to bez naymnieyszey czasu zwłoki.

395. *To prawda moie kochane dziatki, iest wielką powinnością Człowieka wygubiać ospice. Przeciw zarazie bydła są iuż poczynione rozporządzenia, a dla ludzi byłoby wielkim zarzutem, gdyby oni żadnego rozporządzenia nie uczynili, aby ospicowy mòr (ktòry wśrzód niewypowiedzianych boleści, dziesiątą część ludzi zadawia, a drugie tyle, przez długie, ciągłe, owszem dożywotne choroby, ślepotę, fistuły, trawienie kości, z naylepszego dobra: bo ze zdrowia ogołaca) bez odwłoki wykorzenić. Mòr ospicowy corocznie w Niemczech zabiia, przynaymniey piędziesiąt tysięcy ludzi. Między tą gromadą znaydzie się około czterdziestu tysięcy niedołężnych dziatek, ktòre obronie rodzicòw są powierzone.* *) *Jak ospicowy mòr wygubianym bydź ma, następuiąca uczy informacya.*

*) *Oycowie i matki! Bóg wam wszczepił miłość ku dziatkom waszym, abyście przez swóy rozum każde złe, oddalonem bydź mogące, od dziatek waszych usuwali, i chronili te niewinne i niedołężne stworzenia, które wam tylko samym wywdzięczaią się uśmiechem. Czyż moglibyście ieszcze dłużey z niedbałą cierpliwością zapatrywać się, na biedne a niedołężne, waszemu dozorowi poruczone dziatki, któreby pod okiem waszem, w przerażaiących i nieznośnych boleściach życie swoie kończyły? Nie, wy tego niedopuścicie.*



Instrukcya względem wygubienia moru ospicowego, która będąc łatwą, razem iest powinnością konieczną do wykonania.

„ *Gdzież iest matka, któreyby w trwożliwym przeczuwaniu na-*
„ *stępności, na myśl nie przyszło życzenie całkowitego wy-*
„ *gubienia ospy? Gdzież przyiaciel ludzkości, któremu-*
„ *by samo pomyślenie o możności dokazania takowego dzie-*
„ *ła, serca niepodniosło, a każdego nerwu do czynnego*
„ *współdziałania natężyć nie miało?* C. W. Hufeland.

1. W bliskości każdego miasteczka miałby się znaydować dom osobliwy, ktòryby *) właśnie i iedynie dla choruiących na ospę był przeznaczony, oraz blisko niego drugi poboczny dom i ogrod w należytym i naystosownieyszym sposobie powinienby bydź rozrządzony **) i wybudowany, ***) ktòryby potrzebnemi a to prostemi i czystemi sprzętami był opatrzony, a rozumny i poczciwy mąż powinienby tego domu bydź dozorcą. ****) To iest powinnością i koniecznością ludzi.

*) *Po dziesięciu a naydaley dwudziestu letiech wytraci się mòr ospiany; a w ów czas można będzie tego domu użyć na wygubienie odry, albo inszey szerzącey się zarazy*

**) *W ogrodzie kilka altanek bez wielkiego kosztu nie trudno będzie wystawić.*

***) *Tak budowy iako utrzymania koszta mało wyniosą. W Berlinie roku 1786, wygubił mòr ospiany nędznym sposo-*

bem 1077. ludzi: co to za ſkarb! czymże ſą względem życia 1077. ludzi, koſzta iedney oſpiarni? niczym.

****) *Dozorca miałby mieſzkać w domu pobocznym, i powinienby mieć wolne pomieſzkanie, ogrod, opał, światło i pięćdzieſiąt a naywięcey ſto talarow iurgieltu.*

2. Każdy mieſzkaniec miaſteczka i okoliczny wieśniak (iako też wſzyſcy przez te okolice przeieżdżaiący cudzoziemcy) należą do tey oſpiarni, a przeto oni wſzyſcy, każdy podług możności, do tego koſztu przyłożyć ſię powinni.

3. Ludzie i wſzyſcy ſzkolni nauczyciele powinniby doſtać doſkonałego opiſania *) dokładnemi koperſztychami obiaśnionego, **) względem znaków prawdziwey oſpy, co do rozmaitych iey kſztałtow, wielości, własności, podług wſzelkiego przeciągu czaſu, niemniey o powinności, konieczności i pożytkach oddzielania oſpą zarażonych od zdrowych, i przenieſienia onych do oſpiarni ***) aby tak ſzkaradny oſpiany mór wyrugować.

*) *Pamiętnym będzie pokoleniu ludzkiemu ten mąż, który nad tą Xięgą pracuie.*

**) *Ponieważ oſpa daleko łatwiey, niż ów prawdziwy mór, poznaną bydź może, zatem ſnadniey może bydź wygubiona.*

***) *Doſkonałe takie Piſmo, o wybudowaniu, urządzeniu i zawiadowaniu oſpiarni z koperſztychami ono wyiaśniaiącemi powinnoby iak nayrychley bydź wydane.*

4. Skoro tylko Człowiek bądź to młody, bądź ſtary, ubogi lub bogaty, kraiowiec lub cudzoziemiec oſpą zarażony będzie; (NB. *Skoro tylko oſpiarnia uſtanowiona i urządzona będzie, bardzo rzadko i tylko na niektórych ludziach, a to cale nie wielu, takie okażą ſię przypadki* *: bo każdy Człowiek z błędney boiaźni, i ſam ſię oſpiarni ſtrzedz, i ſwoich od niey pilnie chronić będzie, aby ſię od oſpic nie zaraził.) zaraz bez naymnieyſzey przewłoki czaſu, iak powinność wymaga, z towarzyſtwa zdrowych wyłączony i do oſpiarni przenieſiony bydź powinien.

*) *Jeżeli ſię z lat dzieſięciu, czas choroby oſpianey ogółem w iedno obrachuie, naydłużey tylko rok ieden wynieſie, przez który czas oſpiarnia od chorych zaięta będzie: a w dzieſięciu leciech liczba oſpicowym morem zarażonych, od 20. naydaley do 50. urzyni. Zząd można widzieć, iak małe będą koſzta utrzymania oſpiarni.*

5. W wielu gazetach i donieſieniach dla rozgłoſzenia będzie umieſzczono, i po całey owego mieyſca okoliczney krainie, przybiią ſię publiczne affiſze: że Człowiek imieniem i nazwiſkiem N. z domu pod numerem N. z imieniem mieyſca w Prowincyi N. oſpą ieſt zarażony *) i do oſpiarni miaſta N, iak powinność wymagała, przenieſionym zoſtał.

*) *Potrzeba dochodzić, od kogo ſię on zaraził, aby ten zarażaiący od zdrowych odłączonym, i w oſpiarni uzdrowionym bydź mógł.*

6. Skoro zamorowany do oſpiarni przychodzi, tedy on naprzód wſzyſtkie ſzaty ſwoie, w pobocznym domku złożyć, a zdrowe i chędogie odzienie, iako też czyſtą koſzulę wdziać powinien. *)

*) *Naylepiey to ieſt, kiedy na oſpę choruiący ludzie (których liczba bardzo ieſt mała, a naywięcey znayduie ſię dzieci) nie ſwoie własne, ale oſpiarni przynależące odzienie, noſzą. Jeżeliby zaś ſwoią odzież noſić mieli, tedy ią maią po uzdrowieniu na kilka tygodni przy oſpiarni zoſtawić, aby w przybocznym domku w tęgim ługu i z mydłem, iak nayſtaranniey wyczyſzczona i wymyta, i przez dni czternaście czyli dwie niedziele na otwarte powietrze wywieſzona była.*

7. Zdięte ſzaty z chorego, maią bydź czyſzczone, myte, kadzone, i na otwarte powietrze wywieſzone.

8. Chory doświadczy w oſpiarni, która pod dozorem rozumnego i arcy poczciwego Człowieka zoſtaie, przy uſtanowionych ſłużebnikach i ſłużebnicach, naylepſzey, chędogiey i ſtaranney poſługi, pieczy, dozoru, i zupełney wygody co do odzienia i żywności, niemniey aſſyſtencyi i wſzelkiey pomocy lekarza i cyrulika, którzy przy oſpiarni będąc uſtanowieni *) naywyżſzy nad nią dozor mieć maią.

*) *Jeżeliby który z choruiących, w inſzym lekarzu albo cyruliku większe miał zaufanie, tedy go może do ſwey pomocy zażyć.*

9. Każdy chory w oſpiarni wſzyſtko darmo mieć powinien.

10. Kiedy kto oſpę ſobie albo ſwoim powinnowatym chce zaſzczepić, to czynić powinien w oſpiarni: bo inaczey to ſię mu nie dozwoli.

11. Zadnemu, któryby ieſzcze na oſpę nie chorował, a z chorym w pokrewieńſtwie nie zoſtawał, albo nic z nim koniecznego do rozmòwienia ſię nie miał, niegodzi ſię do oſpiarni wchodzić, ani nawet do przybocznego domu, iako i do ogrodu, a to w ten czas, kiedy ſą chorzy w oſpiarni.

12. Rodzice mogą dziatek ſwoich a przyiaciele przyiaciół ſwoich pilnować, ſkoro iuż ſami oſpę mieli, albo ią ſobie wſzczepić dopuścili, kiedy ſię poddadzą rozrządzeniom mieyſca owego.

13. Zadnemu Człowiekowi niegodzi ſię do oſpiarni wchodzić, ani żadnemu tam mieſzkaiącemu wychodzić, bez wiedzy lekarza i wyraźnego o tém na piśmie świadectwa.

14. Wſzyſcy dla nawiedzania chorych do oſpiarni przychodzący, maią te nawiedziny czynić w przytomności lekarza, cyrulika, lub dozorcy. Niepowinni ſię chorego dotykać, ani przy nim ſiadać. Nim do chorego wprowadzeni będą, wprzód izbiane powietrze ma bydź odmienione, aby świeżo i doſkonale wyczyſzczone było. Przy odeyściu z oſpiarni, nawiedzaiący powinien w przybocznym domku ręce i twarz czyſto pomyć, oraz uſta wypłókać.

15. Lekarz i cyrulik oſpiarni, którzy chorych dotykaią ſię, muſzą i będą powinni naywiękſzey oſtróżności przeſtrzegać.

16. Uſtanowieni przy oſpiarniach poſługacze i poſługaczki *) iako też rodzice, którzy ſwoich dzieci, i przyiaciele, którzy ſwoich przyiaciół pilnuią, całe niemogą a to ani na krok za oſpiarnią wychodzić. Lecz kiedy za poświadczaiącem lekarza piſmem wychodzą, tedy muſzą każdą razą, wprzód nieczyſte ſwoie odzienie zrzucić, a w wannie przybocznego domku całe ciało wykąpawſzy, oſobliwie włoſy czyſto wymywſzy, chędogiemi i niezarażonemi przywdziać ſię ſzatami.

*) *Poſługacze i poſługaczki, tylko w ten czas będą poſtanowione, kiedy chorzy w oſpie znayduią ſię; a ponieważ to ſię rzadko trafia, tedy ſię koſzta tem bardziey zmnieyſzaią.*

17. We dwadzieścia, trzydzieści, albo czterdzieści dni, po pierwſzem oſpic wyſypaniu, kiedy iuż one doſkonale wygoione będą, i kiedy ſkòra tak po całem ciele, iako między włoſami na głowie, bez oſpic, parchow, i wrzodow zoſtanie; tedy za świadectwem lekarza ozdrowiały z oſpiarni (naprzòd w pobocznym domku od głowy aż do ſtop na całem ciele, niezaniedbaiąc i włoſow, iak naydoſkonaley będąc wykąpany, wymyty i wyczyſzczony, a ſwoiem przy weyściu zdiętem, a dopiero należycie wyczyſzczonem odzieniem ubrany) do towarzyſtwa zdrowych przenieſiony zoſtanie: co natychmiaſt przez gazetę do publiczney wiadomości podano będzie.

18. W dzieſięć dni po wyyściu z oſpiarni (kiedy iuż nie bardzo wiele, iak ſię rzekło, chorych do oſpiarni przychodzić będzie) z oſpy ozdrowiały, do kościoła przywiedziony bydź może, a świątnica zabrzmi od śpiewania ludu: *Boga cię chwalemy* amen!

(Przypiſek. *Jedyny zarzut przeciwko rychłemu wyrugowaniu moru oſpicowego ieſt naſtępuiący.* „ *Choćby w iednem mieście albo iednym iakim kraiu mór oſpicowy był wyrugowany; tedy iednak nie można ubeśpieczyć ſię, aby ſię od rzeczy albo ludzi z inſzego kraiu przychodzących, niezarazić: a ieſzcze daleko niebeśpieczniey, po inſzych kraiach, gdzie oſpa wyrugowaną nie ieſt, lecz bardzo często tu i owdzie panuie, podróż odprawować. Ztąd ſię tedy wnoſi, że naprzòd ieſt koniecznie potrzebne zgodzenie ſię wſzyſtkich Narodow, a oſobliwie polorowney Europy, aby* wſzędy *oſpiarnie wybudować,* i zewſząd w iednym razie *mòr oſpiany wyrugować.* „ *Ale to wſzyſtko ieſt błędne, i pokazuie, iak to ieſzcze ludzie nieſzczęśliwi, kiedy żadney wiary w rozumie, prawdzie, i cnocie innych niepokładaią. Oſpice wyrugować, albo rodzay ludzki od iedney z naypierwſzych, naywiękſzych, i nayſtraſzliwſzych plag uwolnić, ieſt bez wątpienia pierwſzem i błogoſławionem przedſięwzięciem rodzaiu ludzkiego*

go. Każdemu to właſny pokaznie rozum. Sztuka drukarſka, pierwſzy ten wielki a błogoſławieńſtwa pełny wynalazek Człowieka, nagle prawie iak błyſkawica rozſzerzył ſię po całey Europie, mimo przeſzkody ciemnych czaſow, kiedy nawet ludzie zabobonni, Jana Fauſta, i z iego bibliami drukowanemi, ſpalić chcieli. Tak pragnęło plemie ludzkie do światła, iak roſliny i wſzyſtko co żyie do niego pragnie. Na koniec w roku 1457. po licznych probach ſztuka drukarſka właściwie poznana była, i zaraz w pierwſzych 20. leciech do wydoſkonalenia ſię dążąca Europa, iuż od Beltu aż do Tagu praſy drukarſkie miała. Równie prędko, a podobno ieſzcze prędzey będzie miała oſpiarnie. (W ciemnych czaſiech trzynaſtego wieku, miała Europa 19000, ſama Francya w roku 1225. więcey iak dwa tyſiące domow dla chorych i ſzpitalow dla trędowatych u ſiebie liczyła, aż ſzkaradny trąd, który z kraiow wſchodnich przez Krucyaty po całey rozznieſiony był Europie, powoli przez to wygubianym został.) Skoro tylko iedna oſpiarnia wybudowana będzie, a do tego ſtoſowne poprzednicze urządzenia, w iedney Prowincyi, albo tylko w iednem mieście uczynią ſię; tedy wnet drukiem wiadomość rozeſzle ſię po całey Europie, za czem wiele a prawie wſzyſtkie pòydą Narody, a tak w dzieſięciu, a naydaley 20. leciech oſpiany mór zaginie. Narodzie ludzki! zapewne ſię to ziści.)

396. *Tak miłe dziatki, tak łatwym ſpoſobem i przez to nie trudne rozrządzenie. będzie nayſtraſznieyſza choroba, która nędzę i zgubę na rodzay ludzki ſprowadza, łatwo wyrugowana. Cieſzcie ſię ze mną, moi naymilſi, w 10. a naydaley w 20. leciech mòr oſpiany wygładzony zoſtanie. Czy nie mogłoby ſię to prędzey uſkutecznić?*

Owſzem! w kilku leciech mór oſpiany będzie wygubiony, ieżeli tylko ludzie, iak ich ieſt powinnością, ſzczerze poſtanowią wſzyſtkie rozrządzenia ku temu uczynić, i ſkòro, co ieſt koniecznie potrzebne, oſpiarnie wyſtawią.

(*Przypiſek. Wygubiono mór oſpiany w wielu Prowincyach* Luizyany *i* Chyli. *W pólnocney Ameryce na wyſpie* Rohd-Island, *która ieſt bardzo ludna (14. mil Angielſkich długa a 7. ſzeroka i wielki handel prowadzi) wſzyſcy ludzie, którzy od moru oſpiatego bywaią zarażeni (tam ſzczepienie oſpy zabronione) przenieść ſię muſzą na iednę niewielką przyległą wyſpę,* Coaſters Harbour, *i do pòty tam zoſtaią, aż wſzelkie niebeśpieczeńſtwo zarażenia ſię znikuie.* Doktor Waterhouſe *mòwi o tém uſtanowieniu, którego przyczyną ieſt boiaźń tey choroby „ że lud z ukontentowaniem ono dopełnia. Podobnoby rozumiał cudzoziemiec, że niemogłoby to bydź tak ſumiennie dopełnionem, bez przynaglenia ludu do czynienia tego, ale tam zdarzenia takowe nietrafiaią ſię. Bo to iednoſtayne ludu i zwierzchności zgodzenie ſię, daie temu urządzeniu pożądany ſkutek, że ſię to bardziey wydaie bydź ludu zwyczaiem, niż nakazem prawa. „ Owſzem Narod Hotentotow, od niektòrych wędrownikow śmieſznym wyobrażony, w roku 1718. pierwſzy raz mòr oſpiany do ſwego kraiu maiąc wnieſiony, który tam niewypowiedzianie graſsował, oddzielił wałem wartami obſadzonym chore od zdrowych, i tak zapobiegł dalſzemu ſzerzeniu ſię zarazy. A myż to Europeyczycy będziemy naſz rozum i znaiomość poſiadać całe ich nieużywaiąc? Myżto Europeyczycy mamy bydź poślednieyſzemi od Hottentotow?*

Myślić zaś aby oſpice, iednę z nader wielkich i całe niepotrzebnych chorob wſzyſtkim wſzczepić, nie tylko byłoby niepodobna do wykonania, ale też przy wſzczepieniu niezmierna liczba oſpiarni byłaby potrzebna, których by nieſkończenie lepiey i łatwiey do całkowitego oſpy wyrugowania użyto.

Czytay propozycye do wykonania łatwe względem całkowitego oſpy wygładzenia przez Pufendorfa *w Brunświku 1792. i* Skuderowe *podania względem wyniſzczenia oſpic dziecinnych oraz innych morów zaraźliwych, tłumaczone przez Lenza z przedmową Zalcmanna,* in 8. *Schnepfenthal. 1794.*

397. *Odry także wedle wſzelkiego do prawdy podobieńſtwa z Afryki pochodzą, i one przed tyſiącem lat z oſpicami do Europy były przynieſione. Są one równie iak mòr i oſpice złem całe niepotrzebnem, i doſtaią ſię iedynie tylko przez zarażenie. Jeſt to zła choroba i wielu ludzi zabiia. Roku 1751. w Berlinie przez 18. tygodni 523. ludzi z odry umarło. Azaliżby nie należało i odry wyrugować?*

Tak ieſt, możnaby odry, podobnym ſpoſobem i przez podobne urządzenia iak i oſpice wygładzić, a tego wykonanie należy do powinności Człowieka.

(*Przypiſek: Słowem, mogłyby liczne choroby i zarazy, które po większey części przez zarażenie, po całych okolicach,*

Prowincyach i Narodach, nędzę i śmierć rozsiewaią, przy porządku, ochędóstwie i ostrożności bydź przytłumione, pohamowane, a z czasem wygubione.



XXVII.

o Biegunce.

399. *Czy biegunka iest złą i niebespieczną chorobą?*
Tak iest, bardzo to zła choroba, i łatwo można z niey umrzeć, ieżeli Człek w ten czas dobrze sobie nie postąpi.

400. *Czy pochodzi biegunka od doyrzałego owocu?*
Nie, doyrzały owoc często broni od biegunki.

(*Przypisek. Dzieci niepowinneby ieść żadnych niedoyrzałych owocow, a nawet doyrzałych zbyt wiele iadać nie maią.*)

401. *Jakże się można ustrzedz biegunki?*
Kiedy się Człowiek nawet latem od rozpalenia chroni, a osobliwie brzuch ciepło konserwuie, kiedy doyrzałych i słodkich owoców a mianowicie winnych gron i dobrych potraw używa.

*) *W gorące lato i we dni iesienne, często bywaią wieczory chłodne, wilgotne i wietrzne, tedy się Człowiek łatwo rozgrzewa i zaziębia, a tym samym zakłada fundament do febry i biegunek.*

402. *Cóż więcey trzeba zachować?*
Swieże i nowe żyto, nie wprzód będzie do pieczenia chleba wzięte, aż dobrze doyrzałe i suche; z takiego żyta chleb powinien bydź dobrze wypieczony, którego za świeża wiele ieść niepotrzeba. Niemniey są szkodliwe świeże i niedoyrzałe kartofle, iako iarzyna i iarmuż, które często od rdzy i robactwa splugawione bywaią: a przeto nim do użycia przyydą, wprzód ie trzeba iak naytroskliwiey wyczyścić.

403. *Przy*

403. *Przy biegunce bywaią często ostre, żółczyste, zgniłe nieczystości w żołądku i kiszkach zawarte: czy godzi się tedy biegunkę zastanawiać, a zgnilizny i nieczystości częstokroć od teyże choroby pochodzące w żołądku i kiszkach zatrzymywać?*
Nie, niegodzi się zastanawiać biegunki, bo łatwo można z tego umrzeć. Lecz potrzeba nieczystości, które zwyczaynie gruntem wzmienioney choroby bywaią, przez womity albo laxacyą starać się wypędzić, a to na samym początku biegunki.

404. *Czegoż w ten czas czynić nie należy?*
Niegodzi się skopową tłustością, oliwą, korzeniami, pieprzem, dryakwią, winem albo gorzałką, biegunki zastanawiać, inaczey prędko można życie postradać.

405. *Cóż ieszcze więcey przy biegunce, gdyż ona często bywa zarażliwą, zachować potrzeba?*
Trzeba zachować wielkie ochędóstwo; powietrze w izbie chorego *) świeże i czyste trzymać; a nieczystości od chorych zawsze z izby wyprzątnąwszy do głębokiego dołu wrzucać, i ziemią zasypywać.

406. *Czy trzeba w biegunce zażywać lekarza?*
Przy każdey chorobie lekarza używać potrzeba, a zatem i przy biegunce, która iest bardzo niebespieczną chorobą. (*Obacz Zerrennera Xięgę dla Pospolstwa Część 2. karta 212.*



XXVIII.

o Zachowaniu się po chorobie.

407. *Jakże się należy po wytrzymanych ciężkich chorobach zachować?*
Trzeba się bardzo porządnie i pomiarkowanie w iedzeniu i piciu zachować, lekkich i posilaiących po-

traw zażywać i nietrzeba ſię zaraz na powietrze i na wiatr wyſtawiać.

408. *Czy można wnet po ciężkiey chorobie iąć ſię ciężkich robot?*

Nie, wprzód należy ſiły ſwoie odzyſkać, niżſię robotą zaymować.



XXIX.

o Urządzeniu, czyli inſtytucie względem chorych.

409. *Kochane dziatki! kiedy ſię uważy, że tak niezliczona mnogość ludu, nie błogo i nie ſzczęśliwie, lecz w chorobach i nędzy biedzi ſię; i że ci bez liczby chorzy i nieſzczęśliwi ludzie, nie pracować, ani też do własnego i ſwoich bliźnich prawdziwego powodzenia, nic dopomodz nie mogą; ale ieſzcze potrzeba, ażeby na nich pracowano, a bliźniemu nie mało kłopotu bied i nędzy przyczyniaią; tedy wyżwać potrzeba, że choroby równie dla mnóſtwa choruiących, iako i dla całego plemienia ludzkiego ſą złem iednem z naywiękſzych, i iesdną z naywiękſzych przeſzkodą ludzkiey ſzczęśliwości. Jakżeby w tem ludzie dopomodz ſobie mogli?*

Przez naſtępuiące ſpoſoby:

1. Aby wſzyſcy ludzie a oſobliwie dzieci, względem przyrodzenia ciała ludzkiego, i względem zachowania zdrowia informowani byli, i żeby tak zdrowie ludzkie zachowywali, i wſzelkich, ile możności, chorób wyſtrzegali ſie.

2. Zeby wſzyſcy chorzy, naylepſzą poſługę wygodę, troſkliwą aſsyſtencyą i wſzelką pomoc lekarza i cyrulika mieli.

410. *Azali wſzyſcy chorzy otrzymuią potrzebną pomoc i poſługę?*

Nie, mało tylko chorych oney doſtępuie.

411. *Cóż ſą za przyczyny, że tak wielu ludziom na potrzebney pomocy i uſłudze zbywa?*

Nieumieiętność, ubóſtwo i nędza tak wielu ludzi, liche i nie zdrowe pomieſzkania, niedoſtatek czyſtego powietrza, nieochędóſtwo, liche i niezdrowe pościele, do tego, że tak wielka liczba chorych nayczęściey ieſt w ubóſtwie, i lekarza, cyrulika iako też i lekarſtw opłacić nie może.

412. *Prawdę mówicie kochane dziatki; przez te okoliczności, nie tylko bywaią choroby bardzo niebeśpieczne i śmiertelne, a wielką nędzą na chorego i ubogą familią ſprowadzaią, która pracą rąk iego żywiona była; lecz też one ſtaną ſię zaraźliwemi, a nędza choroby na rodzay ludzki ſprowadzaiąca, doſięgnie naywyżſzego ſtopnia. Jeſt to prawda, że ludzie przez informowanie ſię względem potrzebney w chorobie poſługi i wygody mogliby bądź nauczeni, a przeto iakby ſię ratować mieli. wſpomożeni, iednakże wſzyſcy chorzy nie mogą ſobie dopomodz, i wielu znaydzie ſię ubogich, którym na potrzebney pomocy i poſłudze lekarza zbywać będzie. Cóżby tedy ludzie czynić mieli, dla dobra chorych wſpół-braci ſwoich?*

Mieliby (ſzpitale, albo) domy dla chorych wyſtawić, i o to ſię ſtarać, aby ubodzy a chorzy ludzie, albo w tych domach (ſzpitalnych,) albo we właſnych pomieſzkaniach ſwoich, naylepſzą wygodę i poſługę, a naſtępnie wſzelką pomoc i aſsyſtencyą całe rozumnego i poczciwego lekarza i cyrulika darmo *) albo za bardzo małe pieniądze doſtawali.

*) Res ſacra eſt miſer.

413. *Przeczóżby to ludzie czynić mieli?*

Bo to ieſt ich powinnością. *)

*) *Tak iest ludzie! iest to waszą powinnością, ubogim, chorym, i nieszczęśliwym współ-braciom waszym, kościoły budować. Jesteśmy wszyscy społem dziećmi naydobrotliwszego Boga, który miłość za ustawę położył, a przeto kościoł dla braci waszych zbudowany, będzie świątnicą Naywyższego.*

414. *Cóż za pożytki maią te rozporządzenia?*

Przez takie rozporządzenia względem chorych bardzo się zmnieyszą nędze ludzkie, a szczęśliwość ich daleko się bardziey pomnoży.

DODATEK.

Względem następuiących punktów naypryncypalniey dzieci oświecać potrzeba z Bekerowey poradney i pomocniczey Xiążki.

1. Co czynić potrzeba, żeby przy śmiertelnych na pozor przypadkach, ludzie postać trupa maiący, żywi pogrzebionemi nie byli, Rozdział 41. 44. karta 13. 31.

2. Względem trucizn Rozdział 5, 9. karta 82, 100.

3. O owocach i onych pożytku Rozdział 16. karta 100. 108.

4. O własnościach ciała ludzkiego, i sposobach przedłużenia życia, Rozdział 39. 40. karta 307. 331.

5. Co czynić potrzeba dla poratowania niewinnych, Rozdział 45, 48. karta 331. 350.

6. O piorunach Rozdział 52. karta 375. 381: oraz z Xięgi Zeyferowey od 410. aż do 431. karty.

J. HUNTER, the natural history of the human teeth. Lond 1771.

Czytay Sommerringa naukę o kościach kar: 63. i od 192. strony aż do 223.

A. Zęby mleczne.



Każdy z tych czterech rzędow zębowych wyobraża podług różnego życia wieku, czwartą część zębów: Mianowicie: każdy ząb ma sobie odpowiadaiący ząb drugi w szczęce przeciwney (na przykład 2. zęby kłowe) a przeto w oboiey szczęce są dwie pary, albo cztery równe zęby, (np. 4. zęby kłowe. 4. zęby pod liczbą 3. albo III.







B. Zęby dożywotnie.

Zęby przez ilość i moc swoią oznaczaią wymiar żywienia ciała przez mocne i tęgie potrawy, a poczęści też zdrowie i siłę Człowieka. W dziecinnym i młodzieńczym wieku aż do lat męzkich, tak względem liczby iako i mocy zębów dzieią się nayznakomitsze odmiany; i do tego rozporządzenia Boskiego w naturze, miałaby się stosować edukacya Człowieka.

Pierwszy rząd iest zębów dziecinnych (4ta część); wtóry chłopięcych i dziewczęcych; trzeci młodzieńca i panny; czwarty doyrzałego męża i niewiasty.

I (1), II (2). są dwa przedne, III (3), kłowe albo oczne, a IV (4), V (5), VI, VII, VIII. trzonowe zęby. których, na każdey ze czterech stron mąż pięć, dziecię dwa miewa.

I. Płód (od zdrowych Rodziców zpłodzony)

II. *Karmiątko czyli niemowlę.*

a) **Wydobywanie ſię mlecznych zębow w oboiey ſzczęce.**

Miesiące	Z. M.	1	2	3	4	5	
8	2	2	-	-	-	-	
10	4	4	-	-	-	-	III. Dzieciątko.
12	8	4	4	-	-	-	
16	12	4	4	-	4	-	
20	16	4	4	4	4	-	
24	20	4	4	4	4	4	

b) Zęby mleczne zupełne w obu ſzczękach.

Lata	Z. M.	1	2	3	4	5	
od 3 do 7	20	4	4	4	4	4	IV. Dziecię.

c) Wypadnienie mlecznych zębow, i wydobycie ſię dożywotnych w obu ſzczękach.

Lata	Z. M	z.doż	1	2	3	4	5	I	II	III	IV	V	VI	
7	18	4	2	4	4	4	4	-	-	-	-	-	4	V. Uczeń.
8	14	8	-	2	4	4	4	4	-	-	-	-	4	
9	10	12	-	-	4	2	4	4	4	-	-	-	4	
10	6	16	-	-	4	-	2	4	4	-	4	-	4	
11	2	20	-	-	2	-	-	4	4	-	4	4	4	
12	-	24	-	-	-	-	-	4	4	4	4	4	4	

d) **Zęby dożywotne w oboiey ſzczęce.**

Lata	z.doż	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
od 12 aż do 16 albo 18	24	4	4	4	4	4	4	-	-	VI. Chłopię i dziewczę.
od 16 albo 18 aż do 20 24	28	4	4	4	4	4	4	4	-	VII. Młodzieniec i dziewka.
od 20 albo 24 aż do ſtaro:	32	4	4	4	4	4	4	4	4	VIII. Mąż i Niewiaſta

IX. Starość lub ſzędziwość X. śmierć.

Czytay moię Xięgę o Peryodach życia Człowieczego. w Berlinie 1794.

XXX.

o Zupełności zdrowia.

Zdrowie Człowieka będzie doſkonałe:

Kiedy zdrowi, ze zdrowych rodzicow ſpłodzeni ludzie, ze zdrowemi tylko, a nie ułomnych rodzicow pochodzącemi małżeńſkim związkiem połączeni, nowemu zdrowych ludzi pokoleniu życie dadzą. Rodzić ſię ze zdrowych rodzicow, ieſt naypierwſzem, nayważnieyſzem i naypotrzebnieyſzem żądaniem, dla otrzymania zdrowia do poźney ſtarości trwać mogącego. *)

*) *Doktor Beniamin Rush, potwierdza tę prawdę.*

Kiedy karmiątko i niemowlę, miłości i pieczy rozumney matki w naywyżſzym ſtopniu doświadczać będzie; kiedy także dzieci bez różnicy płci w ſukienkę dziecinną ubrane, w towarzyſtwie z dziećmi na wolnem powietrzu żyć będą; a ciało przez agitacyą, duſzę przez doświadczenie zmyſłowe kſztałcone zoſtaną;

To drugi główny warunek do zdrowia i długotrwałego życia.

Kiedy ciało po 12. leciech, albo po zębow zrzuceniu, przez ćwiczenie i gry korporalne wzmacniane i doſkonalone będzie: a to ieſt do zdrowia równie potrzebne iak i pożyteczne.

Kiedy ludzie przez całe życie ſwoie wolnem i czyſtem powietrzem oddychaią, zimną i czyſtą wodę piią, proſtych a dobrych potraw, mocnemi zębami na miękką pamułę (papę) zżuwſzy, używaią, myią ſię, kąpią i ochędóſtwo chowaią.

Y kiedy nadto ieſzcze grubą, dzikie choroby i febry okazyonalnie wydaiącą ziemię uprawią na ogród rodzayny, oraz kiedy rozumnie, cnotliwie i ſzczęśliwie w pokoiu i miłości żyć będą; w ten czas dopiero zdrowie i pomyślność Człowieka ſtaną ſię doſkonałemi.

Do czego potrzebne ieſt ieſzcze moru oſpianego wykorzenienie.

Day Boże, aby ta Xiążka zdrowie i ſzczęśliwość ludzi pomnożyła, day to nayłaſkawſzy Panie.

Kogo natura ſłaba o łoże uderzy;
Na kogo ſię śmierć blada rękoma zamierzy;
Komu febra wydziera gwałtem zdrowie błogie;
Komu gorączka ſiarką pali członki drogie:
Kogo powódź zalewa, i wnętrzności topi:
Komu krew zepſowana koralmi twarz ſkropi:
Kogo złotem niebieſka tęcza ufarbuie:
Kogo zbytek i ſłodka ſwawola nadpſuie:
Naydzieſz niewylną pomoc, naydzieſz tu ochłodę,
Która przedłuży wieku, okraſi urodę.
Tylko w nadzieię środkow nie pſuy zdrowia marnie,
Bo za iedną chorobą tyſiąc ſię ich wgarnie.
A iako rdzę z żelaza z trudnością wyprawi;
Tak ſię też kto raz ſkazi, nie rychło naprawi.
Przeto, ieśli chceſz zdrów bydź, poki nici *Kloto*
Nie urznie: miey tę Xiążkę za przednieyſze złoto.
A kto pilnie ratuie zdrowia ułomnego,
Poſpolicie doſięga wieku ſtuletniego.

Jan Achacy Kmita do Czytelnika w Zielniku Symona Syreniuſza.

REGESTR

ROZDZIAŁ PIERWSZY

o *Zdrowiu.*

ROZDZIAŁ DRUGI

o Chorobach.

DONIESIENIE.

Czyni się wiadomo; że Tłumacz tey Xiążki oprócz tego wydał *Xięgę Polską, która w sobie zawiera zbiór różnych ciekawych kawałków*, znayduie się też przytym *nowy Słownik Polsko Niemiecki i krótka Grammatyka* dla uczących się Polskiego lub Niemieckiego ięzyka; cena iey iest 3. Złote Pruskie i można ią dostać do kupienia w *Lipsku* u Pana *Hoffmana*, a w *Królewcu* u Pana *Hartunga*. Jey Niemiecki tytuł iest: Polnisches Lesebuch, Lexicon und Sprachlehre von C. C. Mrongovius. Königsberg und Leipzig 1794.

Approbacya Zwierzchności.

Rękopismo pod tytułem: *Katechizm Zdrowia* z pilnością czytałem. Nic w nim nie upatrzyłem, coby świątości Religii i nieskazitelności Obyczaiów ubliżyć mogło. Owszem przekonany iestem, iż z wielkim społeczeństwa ludzkiego pożytkiem wydane na światło publiczne będzie.

w Warszawie dnia 9. Września 1795.

X. Jan Albertrandi,

S. Theol. i Prawa Kościelnego Doktor, Proboszcz Warszawski, Kanonik Metrop. Gnieznień. Przełożony Księgarni Królewskiey, Offic. Gen. Adm. Warsz. Zastępuiący, K. O. S. S.

REGESTR

Niektórych Ksiąg do uczenia się Języków Polskiego, Niemieckiego, Francuzkiego i Włoskiego, do Rachunków i pisania znayduiących się u mnie.

Sposob uczący sylabizowania i czytania po Polsku i po Niemiecku dla Młodzieży Katolickiey 8. w opr. zł. 1

Sposob uczący sylabizowania i czytania po Polsku i po Niemiecku dla Młodzieży Ewangelickiey 8. w opr. zł. 1

Nouveau Syllabaire françois & allemand 8. rel: fl. 1

Nowa Książeczka do sylabizowania i czytania po Polsku i po Francuzku 8. w opr. zł. 1

Rozmowy bardzo łatwe dla chcących się uczyć Polskiego i Niemieckiego języka, 8. alla rust. zł. 1 gr. 15

Rozmowy bardzo łatwe dla chcących się uczyć Polskiego i Francuzkiego języka, 8. alla rust. zł. 1 gr. 15

Nowy sposob uczenia łatwego języka łacińskiego ofiarowany Rycerskiey szkole Ichmościow Panow Kadetow przez Faokowitz, po Polsku i po łacinie, po Polsku i po francuzku 8. w Warsz. zł. 3

Krótki Zbior Grammatyki francuzkiey Pana Wailly, przez X. Kaietana Kamińskiego S. P. po Polsku i po francuzku 8. w Warszaw. 792 alla rust. na kleiowym pap. zł. 5
na ordynar. pap. zł. 4 gr. 15

Zebranie krótkie słów francuzkich i polskich z ich Konjugacyami i Deklinacyami w porządku należytym ułożonemi wielce służących do nauki języka francuzkiego wydanych in 8. w Warszaw. 766 zł. 2 gr. 15

Grammatyka albo krótki i łatwy sposob nauczenia się języka Włoskiego 8. w Warszaw. 782 alla rust. na kleiowym pap. zł. 3
na wodnym pap. zł. 2 gr. 15

Zebranie krótkie wszystkich Nauk ku pożytkowi młodzi; po Polsku i po francuzku, edycya czwarta, 8. w Warsza. 787 alla rust. zł. 2 gr. 15

Dykcyonarz, nowy Polski, francuzki i niemiecki 8. w War. 793 alla rust. na dobrym pap. zł. 7 gr. 15
na ordynar. pap. 6 gr. 15

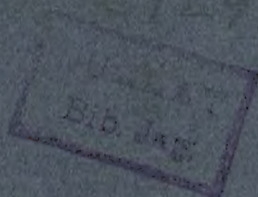
Słównik Mytologiczny, czyli Historya Bogow baieczna, przez Abecadło rozporządzona, służąca do zrozumienia Wierszopisow, Ksiąg dawnych, sztuk Malarskich i Snycerskich, ozdob Pałacowych, Ogrodowych, Teatralnych, Nadgrobkow, Numismatow, allegorycznych dyskursow, konceptow &c.

napisana po francuzku od P. Chompré, a w polskim języku przełożona od X. Dominika Szybińskiego S. P. Edycya polska druga, powiększona i dokładnieysza 8. w Warsz. 782 alla rust. zł. 5
Cnapii Gregorii, Thesaurus Latino—Polonico—Germanicus novo synonymorum & phrasium Poeticarum apparatu auctus, nec non innumeris Latinis Polonicis ac Germanicis vocabulis locupletatus, per Admodum R. P. Paulum Kollacz. 4. Varsav. 780
Arytmetyka podług reguł Pana Hedrichsa 8. alla rust zł. 2 gr. 15
Rady zdrowe dla młodzieży, 8. w Warszaw. alla rust. zł. 1
Geografia powszechna czasow teraźnieyszych, albo opisanie krótkie Kraiow całego świata, przez X. Kar. Wyrwicza 8. w Warszaw. alla rust. zł. 5
Bayki wybrane Ezopa Frygiczyka, z naukami moralnemi i wierszykami; tudzież naypięknieysze bayeczki Fedra i Filelfa, po polsku, po francuzku i po niemiecku, 8. w Warsz. pod Prasą.
Cornelius Nepos de Vitis excellentium Imperatorum juxta Exemplar emendatum 8. Varsav. alla rust. zł. 1 gr. 15
Eutropii Breviarium historiæ romanæ ad Valentem Augustum ab Urbe condita usque ad illius & fratris Valentiani tempora deductum juxta exemplar Emendatum 8. Varsaviæ 777 alla rust. zł. 1
Klaudyusza Klaudyana o porwaniu Prozerpiny, Ksiąg III, &c przekładania Jędrz. Wincent. z Unichowa Ustrzyckiego 8. w Warsz 779 alla rust. zł. 2 gr. 15
Persius Flacus, dowcipny Wierszopis Rzymski, z łacińskiego na Wiersz polski przez M. Marc. Słonkowicza przełożony, 8. w Warszaw. 771 alla rust. zł. 1
Petroniusz T. Arbitra, Farsalia, albo Wiersz o woynie domowey między Pompeiuszem i Cezarem, przetłóm. przez S. P. Minasowicza. 8. alla rust. gr. 18
Proiekt o rozrządzeniu i wydoskonaleniu Edukacyi Obywatelskiey, Prześwietney Kommissyi Edukacyi Narodowey, Marca 1774 podany, 8. w Warsza. 775 alla rust zł. 2 gr.
Edukacya Obywatelska, przez X. Kamińskiego 8. w Warszaw. 777. alla rust. zł.
Historya: krótki zbiór Historyi Greckiey od czasow barbarzyńskich, aż do podbicia Grecyi w Prowincyą Rzymską, dzieło, 2 Tomy 8. w Warszaw. 77 alla rust. zł. 9
Manualik poczciwego Człowieka, czyli Maxymy potrzebne we wszystkich, Kraiach i czasach, 8. w Warsz. 774 po polsku i po włosku alla rust. zł. 2 gr. 15
Pamiętnik moralny z różnych polskich Autorow zebrany, przez A. Gawłowskiego 8. w Warszaw. 782 alla rust. zł. 2

kulacya, albo ospy szczepienie, ułatwione i matkom samym econe, przez Pana Jerz. Eisena 8. alla rust. zł. 1
za przeciwko ospie dziecinney, za rozkazem J. O. Xięcia ci Stan. Lubomirskiego na oyczysty język przetłóm. 8. w arszaw. 1774 alla rust. zł. 1 gr. 15
n albo Księga Psalmow Dawidowych, przez X. Jak. Wuywydane 8. w Warszaw. 777 alla rust. zł. 2
ologia albo krótko zebrane lekcye elementarne o naturze własnościach Duszy 8. w Warszaw. 786 gr. 24
zrysty nowe polskie przez X. Szybińskiego S. P. pisane w kartach zł. 1 gr. 15
twe polskie, niemieckie, francuzkie, angielskie, i włoskie, pisane i sztychowane przez Mich. Keyla, i wydane przez ich. Gröll zł. 4
nentarz polski, francuzki i niemiecki, z figurami illumin. 8 aj. we Lwowie 795 w ładney oprawie zł. 5
netyka X. Skaradkiewicza, Magazyn dziecinny, Magazyn ieński, Magazyn dla dam dorosłych, i Grammatyka nieecka Gottszeyda będą znowu drukowane

---

echim zdrowia znayduie się: w Poznaniu, Krakowie, , Królewcu i w Wrocławiu w Księgarniach i Drukaramecznych, w Lublinie u Kupca Pana Majera, w Łucku ca Pana Szedlacka, w Berdyczowie w Drukarni, w Du- Drukarni Zydowskiey, w Nowogrodku na Poczcie u Henzla Sekr. J. K. Mci. w Mińsku u Pana Bilbin, w rowie u Pana Amieta, w Grodnie w Drukarni u Pana wskiego, w Brześciu Litt. u Kupca Pana Gusse, we u P. K. B. Pfaffa Cena alla rust. zł. 1 gr. 8


Bib. Jag.